SUZY COHEN

Diabetul

FĂRĂ MEDICAMENTE

Programul în 5 pași
pentru controlarea glicemiei
pe cale naturală și prevenirea
complicațiilor
diabetului

CITEȘTE

Diabetul
FĂRĂ MEDICAMENTE

CITEȘTE sănătos

COLECȚIE COORDONATĂ DE:
Constantin Dumitru

SUZY COHEN

Diabetul

Programul în 5 pași
pentru controlarea glicemiei
pe cale naturală și prevenirea
complicațiilor
diabetului

Traducere din engleză de
Monica Secetă

Lifestyle
PUBLISHING

CITEȘTE sănătos

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Redactor:
AURELIA NĂSTASE

Design:
ALEXE POPESCU

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
GABRIELA CHIRCEA

Corectură:
LORENA CHIȚAN
EUGENIA ȚARĂLUNGĂ

ISBN ePUB: 978-606-8309-99-6
ISBN PDF: 978-606-8566-00-9
ISBN Print: 978-606-8309-80-4

Titlul original: Diabetes without Drugs: The 5-Step Program to Control Blood Sugar Naturally and Prevent Diabetes Complications
Autor: Suzy Cohen

Copyright © 2010 by Suzy Cohen

Copyright © Lifestyle Publishing, 2014
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Gh. 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0732 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

Dedic această carte acelora dintre voi care sunteți pregătiți pentru o transformare a sănătății. Schimbând ceea ce „știți" despre diabet, puteți schimba faptul că l-ați avut.

Mulțumiri

Aş dori să le mulțumesc câtorva persoane deosebite, care au avut un rol important în viața mea în perioada în care am scris această carte. Mai întâi, soțului meu, care mă susține şi care este un om extraordinar şi talentat: Sam, eu sunt cea norocoasă, căci viața mi-ar fi lipsită de sens fără tine! De ce irosim tot timpul acela, când suntem împreună, dormind?

Copiii mei frumoşi, Rachel, Michael şi Samara, mi-au umplut viața cu mai multă bucurie decât am crezut că poate exista: iubirea mea pentru voi este eternă, oriunde ați fi, şi vreau să ştiți ce mândră sunt să vă fiu mamă.

Le mulțumesc părinților mei, Helen şi Bill, care m-au învățat că nu există limite în viață şi că e necesar să continui să înaintez: vă iubesc foarte mult pe amândoi.

Marita şi Janet, voi două sunteți cele mai înțelegătoare şi mai devotate prietene ale mele. Vă mulțumesc că-mi sunteți mereu alături când am cea mai mare nevoie de voi. Susan Berg şi Karen Bolesta, este nevoie de mult curaj să publici o carte atât de unică în comparație cu majoritatea de acest gen. Vă mulțumesc pentru oportunitate şi să ştiți că decizia voastră va influența vieți timp de mulți ani. Există un efect de infiltrare.

Mulțumiri speciale lui Rachel Cohen pentru atenția acordată muncii mele şi pentru un milion de corecturi geniale făcute la acest manuscris. De asemenea, Susie Deck, lumea are nevoie de mai mulți profesori ca tine — îți mulțumesc că ai muncit neîncetat pentru a pune în ordine această carte.

Alice Feinstein, ce minunat a fost că m-ai ținut de mână când am trecut linia de sosire. Îți mulțumesc pentru ochii tăi „bionici" de redactor. Doug Hall, creezi o reputație bună pentru doctori cu mintea ta extraordinară şi inima grijulie. Mi-ar fi atât de foame fără micul dejun în powerpoint!

Janis Valley, agenta mea fără egal, tu crezi în mine şi, pentru asta, lumea este mai sănătoasă. Kim Pearson, „puştoaica" asta te adoră şi este liniştită ştiind că ai mereu grijă de ea. Şi în final, Annie Gross, moaşa mea literară, am făcut-o şi e frumoasă! Cred că eşti o editoare şi o cercetătoare ştiințifică fantastică şi ai o inimă de aur. Să avem mereu ciocolată şi calculatoare Mac care să funcționeze bine :-)

Le sunt recunoscătoare prietenilor, colegilor şi cercetătorilor care au oferit idei strălucite pe parcurs: dr. Nan Fuchs, dr. David S. Klein, dr. David Perlmutter, dr. Gregory Johnson, dr. David Zava, dr. Patrick Hanaway, dr. Isaac Eliaz, dr. Alan Miller, dr. Mark Stengler şi Virginia Hopkins.

Cuprins

Mulțumiri 7

Introducere 11

Partea I. SĂ ÎNȚELEGEM DIABETUL 15

Capitolul 1. Nu e *science-fiction*, e în farfuria ta 17

Capitolul 2. Multele fețe ale diabetului. Cunoaşte-ți factorii de risc 34

Capitolul 3. Cum să-ți protejezi pancreasul de degradarea cauzată de radicalii liberi 57

Capitolul 4. Laptele şi pâinea, motiv de teamă 86

Partea a II-a. DETECTAREA, TRATAREA ŞI MONITORIZAREA DIABETULUI 117

Capitolul 5. Medicamentele. Ce trebuie să ştii ca să fii protejat 119

Capitolul 6. Testele de diagnosticare pentru a-ți monitoriza progresul 159

Partea a III–a. CUM SĂ RĂMÂI SĂNĂTOS DE LA TALIE ÎN SUS 199

Capitolul 7. Cum să-ți protejezi vederea prețioasă 201

Capitolul 8. Cum să ameliorezi boala cardiacă 234

Capitolul 9. Rinichii merită să fie bine îngrijiți 288

Partea a IV-a. CUM SĂ RĂMÂI SĂNĂTOS DE LA TALIE ÎN JOS 331

Capitolul 10. Abordări naturale pentru alinarea neuropatiei 333

Capitolul 11. Îndepărtează-te de diabet. Îngrijirea labelor picioarelor şi a rănilor 366

Partea a V-a. DINCOLO DE DIABET. CALEA TA SPRE RECUPERAREA COMPLETĂ 393

Capitolul 12. Diabetul fără medicamente. Paşii 1, 2 şi 3 395

Capitolul 13. Modalități naturale de a reduce glicemia. Pasul 4 427

Capitolul 14. Magia mineralelor. Pasul 5 464

Partea a VI-a. REȚETE ŞI PONTURI ÎN BUCĂTĂRIE 479

Capitolul 15. Mănâncă dulciuri fără să suferi 481

Capitolul 16. Creează o bucătărie sănătoasă 514

Capitolul 17. Rețete care îți vor salva viața şi membrele 559

Resurse 617

Despre autoare 639

Introducere

Chiar crezi că sistemul sanitar vrea să ştii despre tratamentele derivate din plante pentru diabet? Fără tine, afacerea s-ar putea prăbuşi. Între timp, epidemia de diabet fură viaţa (şi membrele) oamenilor. După cum spunea odată marele filosof şi orator motivaţional Jim Rohn: „Dacă cineva merge pe drumul greşit, nu are nevoie să fie motivat pentru a se grăbi. Are nevoie să fie educat ca să se întoarcă din drum".

Este bine că ai cartea mea în mână, pentru că îţi voi oferi o experienţă educativă unică în paginile care urmează. Prima lecţie este aceasta: pentru a te face bine, trebuie să-ţi schimbi gândirea în loc să aştepţi ca medicina să-şi schimbe planul de tratament.

Sunt sigură că, fără tine, familia suferă. Aşa că te voi ajuta să schimbi modul în care te gândeşti la starea, la mesele, la medicamentele, la bucătăria ta şi, mai ales, la capacitatea ta de vindecare. Ai această putere şi te poţi vindeca. Ai nevoie numai de puţină îndrumare pentru a te întoarce din drum.

Promit să-ţi ofer opţiuni documentate ştiinţific pentru a te ajuta să eviţi complicaţii precum nevralgia, boala cardiacă şi pierderea vederii. Am săpat în cele mai îndepărtate colţuri ale medicinei ca să găsesc cele mai incredibile studii care susţin utilizarea plantelor, vitaminelor şi mineralelor naturale. De ce colţurile cele mai îndepărtate? Pentru că Mama Natură produce plante care ne dau „medicamente" bune, însă nimeni nu se poate aştepta să obţină profituri mari din

acestea. Nu vezi reclame la TV la aceste produse holistice, nici nu se cheltuie bani pentru a se recomanda produse naturale medicilor.

Înainte de a avea o rubrică în mai multe publicații și de a fi autoare, am lucrat ca farmacistă și consultant pentru locatarii unor cămine de bătrâni. Am aflat că sistemul sanitar se concentra mai mult pe mascarea simptomelor decât pe vindecarea oamenilor. De aceea, am petrecut mulți ani studiind principiile medicinei funcționale, care nu susțin folosirea medicamentelor pe bază de rețetă decât dacă este necesar.

Mă mândresc cu faptul că gândesc „independent de pastilă", iar pregătirea mea specială îmi permite să văd boala din perspectiva dezechilibrului biochimic — boala reprezintă „o eroare" în sistem. Așadar, mă concentrez mai puțin pe medicamentele care îți vor reduce nivelul glucozei din sânge și mai mult pe substanțele nutritive insuficiente sau pe hormonii care îți lipsesc. Medicina convențională oferă terapii medicamentoase brevetate care încearcă să minimizeze simptomele diabetului, în timp ce medicina funcțională oferă minerale, vitamine sau alte suplimente fără rețetă pentru a remedia o deficiență.

Dacă ai diabet, doctorul ți-a pus să te concentrezi pe reducerea valorilor glicemiei, ceea ce înseamnă că ai un regim alimentar sever, poate trebuie să iei medicamente și probabil să-ți găurești degetele ca să urmărești glicemia. Îți dai seama că măsurarea doar a glucozei din sânge este destul de inutilă? Știi că unele dintre alimentele recomandate ca „sănătoase" bolnavilor de diabet ar putea chiar să distrugă celulele cerebrale?

Dacă ți s-a spus că nu mai poți produce insulină, s-ar putea să fie și asta greșit. Eu am găsit niște suplimente care regenerează celulele beta și ajută la producerea de insulină.

Vreau să te învăț cum să te îngrijeşti bine. Apoi, le poți spune şi altora cum ai slăbit şi ai făcut imposibilul — te-ai vindecat de o boală presupus incurabilă. Este posibil. Te pot învăța despre suplimentele şi plantele necostisitoare, care reprogramează genele pentru o sănătate mai bună. Te pot învăța cum să-ți reantrenezi gustul ca să nu-ți mai fie poftă de dulciuri. Corpul se poate vindeca. Vindecarea începe mai întâi în minte, deci să crezi în tine însuți.

Să nu-i permiți nimănui să-ți spună că diabetul nu este remediabil sau că nu există leac. Ia-ți un angajament astăzi: să afli mai multe, să iei suplimente sănătoase şi să mănânci mai multe alimente crude, vii. Cu angajament şi efort, sănătatea deplină la care visezi poate fi a ta. Umple-ți mintea cu gânduri despre vindecare şi sănătate. Vei face un prim pas crucial spre însănătoşire deoarece corpul urmează mintea.

Un cuvânt de avertizare

Informațiile prezentate în această carte se bazează pe educația, pregătirea şi experiența profesională ale autoarei. Atunci când îți modifici regimul medicamentos, ar trebui să-ți consulți medicul. Plantele, vitaminele, mineralele, tratamentele şi recomandările alimentare din această carte nu ar trebui luate sau urmate fără consultarea medicului, pentru a te asigura că sunt potrivite pentru tine, cu anamneza ta individuală.

Este esențial să ți se ofere monitorizare clinică şi de laborator corespunzătoare, chiar şi atunci când foloseşti tratamentele naturale recomandate în această carte. Obiectivul lucrării este să transmită informații şi ea trebuie utilizată doar în scopuri educative. Nu este menită să te trateze, să te vindece sau să-ți diagnosticheze afecțiunea. Este destinată

să contribuie la cunoaşterea unor potenţiale terapii naturale pentru sănătate şi starea de bine. Dozele sugerate pentru suplimentele alimentare sunt gândite ca indicaţii generale. Te rog să respecţi recomandările medicului curant. Editorul şi autoarea îşi declină în mod explicit orice răspundere pentru orice prejudiciu care ar putea apărea în urma utilizării informaţiilor conţinute în această carte sau a suplimentelor care au fost recomandate.

Partea I

SĂ ÎNȚELEGEM DIABETUL

Capitolul 1

Nu e *science-fiction*, e în farfuria ta

Unele ingrediente din mâncare au potențialul de a te îmbolnăvi de diabet. Eşti surprins? Păi, gândeşte-te la posibilitatea să nu ți se fi oferit niciodată adevărul întreg despre ingredientele din alimentele care îți plac. Nu ți s-a spus cât de rele sunt sau cum contribuie la boală.

Stai liniştit! Asta n-o să fie o predică despre ce ar trebui sau nu ar trebui să mănânci. Este doar o poveste. Să facem o călătorie împreună...

A fost odată ca niciodată o cultură de grâu, care a crescut luni de zile într-un lan liniştit din Kansas. Fermierul avusese o grijă deosebită înainte de a planta semințele ca solul să fie arat şi fertilizat cum trebuie. A stropit lanul cu diverse pesticide, fungicide şi alte substanțe chimice pentru a proteja recolta. Şi aici este prima noastră problemă. Şochează acest lucru, dar 83 dintre ingredientele active din pesticide sunt încă folosite, deşi studiile au arătat că pot cauza cancer la animale sau oameni.

După ce grâul lui s-a copt şi a căpătat o culoare aurie frumoasă, fermierul din Kansas l-a recoltat şi l-a pus într-un siloz până când va fi gata să-l vândă. Oricând se depozitează grâul, lucrătorii trebuie să fie atenți, pentru a se asigura că rămâne rece şi uscat, deoarece vremea ploioasă şi caldă favorizează creşterea ciupercilor. De un interes deosebit este *Fusarium graminearum*, o ciupercă ce poate infecta atât animalele, cât şi oamenii. Ea poate cauza vomă, pierderea apetitului, diaree, mers împleticit, iritarea pielii şi suprimarea sistemului imunitar.

De obicei, boabele de grâu sunt măcinate în diferite tipuri de făină. În povestea mea, grâul fermierului din Kansas urmează să fie transformat în „făină bună la toate", deoarece cererea pentru această făină este mare. Iar aici avem a doua problemă (de fapt, a treia, dacă punem la socoteală posibilitatea contaminării cu ciuperci).

Pentru a face făină bună la toate, boabele de grâu trebuie curățate de straturile de tărâțe şi germeni. Acest proces de curățare îndepărtează cele mai nutritive părți ale bobului, cum ar fi fibrele, mineralele şi vitaminele. Lucru curios, această făină va impune probabil un preț mai ridicat decât făina de grâu integrală naturală, deoarece va fi prelucrată mai mult.

Însă nebunia nu se opreşte aici. Făina — care în mod natural este maronie — trebuie albită cu ajutorul unei substanțe chimice care este standard în industria făinii, clorul gazos. Agenția pentru Protecția Mediului din SUA categoriseşte clorul gazos ca pesticid şi îl defineşte ca fiind un agent de înălbire, maturare şi oxidare a făinii care este un iritant puternic, periculos în caz de inhalare şi letal. Clorul gazos, atunci când intră în contact cu grâul, formează şi o altă substanță numită aloxan, despre care se ştie că distruge funcția pancreatică. *Ai reținut?*

Toxina aloxan e în pâinea ta

Aloxanul este atât de bun la distrugerea pancreasului încât oamenii de ştiință îl folosesc chiar şi în studii clinice pentru a induce diabetul la animalele de laborator! Este un fapt bine documentat că făina albă înălbită este contaminată cu aloxan. Cine ar face aşa ceva? Cineva (şi acel cineva este probabil o mega-corporație) care îşi câştigă existența din transformarea grâului în făină.

Să analizăm mai de aproape această toxină. Cum am menționat, când făina este prelucrată în morile moderne pentru a se face făină albă, ea este supusă unei băi de clor gazos (dioxid de clor). Se folosesc şi alte substanțe chimice, inclusiv peroxidul de benzoil, pe care oamenii îl aplică extern pentru a-şi sparge coşurile.

Oricum, clorul gazos reacționează cu unele proteine din făină şi dă naştere la aloxan ca produs secundar. Aloxanul este orice în afară de ceva pur şi nu este indicat niciodată pe eticheta produselor care folosesc făină albă înălbită. La animale, aloxanul distruge celulele beta, grupul specializat de celule din pancreas care produce insulina. Iar insulina, după cum ştii, reduce nivelul zahărului din sânge.

Aşadar, pe scurt, cu cât se consumă mai mult aloxan, cu atât este mai probabilă apariția diabetului, cel puțin la animalele de laborator. Acesta nu este un secret. Oamenii de știință utilizează aloxanul în mod curent pentru a distruge pancreasul animalelor de laborator, de obicei rozătoare.

Aloxanul seamănă cu glucoza, prin urmare este absorbit rapid de celulele beta, unde declanşează o deteriorare formidabilă cauzată de radicalii liberi şi omoară celulele, astfel încât acestea nu mai produc insulină. Când mor suficiente celule beta, producția de insulină încetează.

Cercetătorii injectează animalele sănătoase cu aloxan pentru a le induce diabetul. Când animalul este bolnav, ei testează anumite medicamente pentru a le determina eficacitatea. Asta înseamnă oare că aloxanul poate distruge în mod asemănător celulele beta din pancreasul uman, oprind astfel producția de insulină şi provocând diabetul? Vrei să afli expunându-ți propriul pancreas la această substanță mortală?

Aloxanul se găseşte în aproape toate bunătăţile de patiserie făcute cu făină albă care se comercializează. Mi se pare doar mie sau şi tu te simţi ca un cobai?

Industria morăritului din SUA produce zilnic cam 63 502 932 kg de făină, iar utilizarea clorurilor pentru albirea făinii este considerată un standard al industriei. Aloxanul este un produs secundar al procesului de albire. Deoarece producătorii de alimente nu adaugă aloxan la făină, acesta nu va apărea pe etichetele cu ingrediente. Însă, de obicei, 5 până la 15 g din 100 g făină ar putea fi contaminate. Asta înseamnă că următoarea chiflă albă şi pufoasă după care întinzi mâna nu este doar lipsită de elemente nutritive, ci conţine şi potenţiale otrăvuri.

Dacă mănânci *orice* făcut din făină albă, mănânci probabil aloxan cu regularitate. Crede-mă, americanul obişnuit consumă mult mai multe kilograme de produse de patiserie decât fructe şi legume (care cântăresc mai mult).

Şi, la un consum atât de mare, bănuiesc că ai putea fi unul dintre cei care mănâncă mult aloxan chiar fără să ştie. Eşti şocat? Sper, pentru că vreau să rămâi motivat să eviţi alimentele care îţi cresc glicemia şi îţi pot distruge pancreasul.

În *Textbook of Natural Medicine (Manualul de medicină naturală)* aloxanul este definit ca „o toxină puternică pentru celulele beta". Păcat că FDA* permite utilizarea acestei substanţe chimice în produse pe care oamenii le mănâncă zilnic. Sincer, nu cred că doreşti să mori, pentru că îmi citeşti cartea în încercarea de a te face bine şi eşti în mod evident dispus să faci schimbări. Sunt mândră că faci acest pas.

---

* Food and Drugs Administration (*n. tr.*)

Mi se pare surprinzător că pâinea albă şi alte produse din făină albă pot expune pe cineva riscului de a se îmbolnăvi de diabet şi de toate complicaţiile sale, cum ar fi coma diabetică, amputarea, orbirea, insuficienţa renală, nevralgia şi, în cele din urmă, moartea. La farmacia unde lucram la sfârşitul anilor 1990, obişnuia să vină un bărbat pe nume Jack, care avea diabet. I-am spus să renunţe la produsele din făină albă şi la alimentele care conţin gluten. Nu a vrut. L-am văzut anul trecut — din nefericire, renunţase în schimb la piciorul drept. În urma unei complicaţii a diabetului, piciorul acela a trebuit amputat. Nu voi şti niciodată sigur dacă sugestia mea l-ar fi ajutat, dar cred că ar fi putut. Te voi învăţa în capitolele care urmează cum să găteşti cu tipuri de făină care nu sunt contaminate cu toxine precum aloxanul.

Transformarea grâului, care în mod natural este închis la culoare şi plin de elemente nutritive, în făină albă, goală din punct de vedere nutriţional, are loc ca urmare a cererii mari a consumatorilor de a mânca brioşe, prăjituri, pâine şi biscuiţi care să aibă culoarea albă, nu maro. Întotdeauna m-a nedumerit denumirea „făină bună la de toate“ pentru că mi se pare că nici măcar nu serveşte scopului principal al hranei, adică acela de a asigura valoare nutritivă; deci, cred că ar trebui redenumită „făină care nu e bună la nimic“.

Multă lume cumpără germeni de grâu pentru a-i adăuga la reţetele de prăjituri sau a-şi suplimenta alimentaţia. Dacă vei cumpăra germeni de grâu, ghici ce vei face? Vei plăti mulţi bani pentru a cumpăra substanţele nutritive care au fost înlăturate în procesul de fabricare a făinii obişnuite. Trebuie să înţelegi că în germenul de grâu sunt concentrate majoritatea substanţelor nutritive esenţiale, inclusiv vitamina E, folatul (acidul folic), fosforul, tiamina, zincul, magneziul, acizii graşi esenţiali şi fibrele.

VITAMINA E TE PROTEJEAZĂ

Toxina aloxan, care se găseşte în majoritatea făinurilor albe, poate deteriora pancreasul. Însă, chiar dacă mănânci de zeci de ani produse din făină albă, încă mai poţi face ceva pentru a ajuta la minimizarea problemei. Mai întâi, *nu* mai mânca făină albă de azi înainte. Făina integrală este mai bună (atâta vreme cât nu ai intoleranţă la gluten), iar făina de migdale, făina de orez şi făina de quinoa sunt soluţii şi mai bune. Pe acelea le folosesc eu acasă.

Dacă ai mâncat toată viaţa multă pâine albă, chifle şi biscuiţi, poţi lua ceva care să contribuie la îndreptarea răului făcut, vitamina E. În studiile pe animale, acest antioxidant puternic i-a protejat pe şobolanii de laborator de deteriorarea cauzată de aloxan.

Ştiu că noi nu suntem şobolani, dar suntem mamifere (exact ca şobolanii) şi cred că luarea unui antioxidant puternic, cum este vitamina E, ar putea fi benefică pentru tine, mai ales dacă ai avut o alimentaţie bogată în produse din făină albă sau ai cazuri de diabet în familie. Încearcă să iei zilnic 400 UI de vitamina E sub formă de amestec de tocoferoli naturali.

Cât de dulce nu este

Să ne întoarcem acum la povestea pe care ţi-o spuneam înainte de a-mi începe tirada despre făina albă. Să ne îndreptăm atenţia spre un alt fermier. Acesta trăieşte în Florida şi cultivă trestie de zahăr pe câmpurile sale semitropicale. La

final, trestia lui de zahăr va fi presată pentru producerea melasei, un îndulcitor sănătos. Există trei categorii de melasă: galbenă sau prima melasă, brună sau a doua melasă şi forma cea mai intensă, închisă la culoare, melasa neagră (*blackstrap*). După cum ai ghicit, susţin în totalitate ideea ca tu să alegi melasa neagră, deoarece conţine fier care dă energie, calciu care întăreşte oasele şi un număr mare de alte minerale sănătoase.

Iată acum adevărata bătaie de cap. Majoritatea melasei care rezultă din trestia de zahăr nu ajunge pe rafturile magazinelor sub formă de melasă. În schimb, melasa este golită de fibrele, mineralele şi vitaminele sale dătătoare de viaţă în timp ce este prelucrată în cristale de zahăr alb, pe care îl găseşti în pungi mari la supermarket.

Aşadar, majoritatea trestiei de zahăr — care poate produce melasă bogată în elemente nutritive — devine în schimb nimic altceva decât o substanţă ciudată care nu se găseşte niciodată în natură. Dar are gust bun, nu?

Cristalele de zahăr, goale din punct de vedere nutriţional, sunt foarte dulci. Şi ele sunt albite, pentru că americanii cred că zahărul alb este frumos. (Ştiu, nici mie nu mi se pare că are sens.)

Reţetă pentru diabet

Acum, să facem un experiment. Vom combina făina albă obişnuită cu zahăr alb şi vom pune nişte sare de masă albă. Adăugăm apoi o priză de praf de copt, puţin bicarbonat de sodiu şi nişte drojdie (care este un fel de ciupercă). Acum, punem nişte lichid, cum ar fi laptele de vacă (care ar putea avea legătură cu diabetul, dar mai multe despre asta în Capitolul 4).

Încălzim această compoziție lipicioasă la vreo 176°C. Ea va creşte şi se va umfla. Când se răceşte, o vom prăji în ulei vegetal rafinat încărcat cu grăsimi trans, care nu se dizolvă uşor în sângele tău şi, prin urmare, îți blochează circulația lui spre inimă. Acum, să răcim bomba cu ceas mortală. Şi, ca s-o facem mai atrăgătoare, s-o vopsim în roz cu un amestec lipicios făcut din colorant alimentar roşu, zahăr alb şi din nou nişte grăsimi trans unsuroase. E un moment bun pentru a-ți spune că acest colorant roşu provine din fierberea şi zdrobirea coşenilelor, insecte din categoria gândacilor! *Câh!*

Ți se pare apetisant ce-am făcut?

Ai mânca-o sau ai servi-o copiilor tăi?

Aş putea să te fac s-o mănânci pentru o sută de dolari?

Dar dacă o servesc cu cafea şi îi spun gogoaşă?

O pastilă pentru orice boală

Poate că povestea aceasta a fost greu de înghițit, însă, dacă mănânci covrigi, brioşe, chifle de hamburger sau orice alt produs făcut din făină albă, firul narativ rămâne cam acelaşi. Alimentația americană este încărcată cu substanțe chimice periculoase, care favorizează diabetul. Chiar şi cei care cred că mănâncă sănătos au bucătării pline cu alimente conservate, ambalate în cutii sau procesate.

Oamenii cred că făina de grâu este bună pentru ei când o văd pe etichetă, dar făina de grâu este doar un alt mod de a spune făină albă. Gândeşte-te în felul acesta. Când o rețetă spune „adăugați o cană de făină", nu torni automat în cana gradată făină albă obişnuită bună la de toate, pe care o cumperi de la magazinul alimentar în pungile acelea? Probabil nu-ți trece prin minte să foloseşti alt tip.

Asta este făina de grâu şi, cu toate că ai putea crede că este sănătoasă, de fapt, nu este. După cum ai văzut în povestea noastră, ea a fost rafinată foarte mult şi, apoi, înălbită. Acest tip de făină de proastă calitate nu seamănă deloc cu bobul frumos, bogat în substanţe nutritive, din care a fost făcută.

Suntem învăţaţi să credem că făina se face într-un singur mod şi ne urmăm papilele gustative ca nişte zombi în întuneric. Promit că, în capitolele care urmează, vei învăţa totul despre cum să mănânci alimente sănătoase, hrănitoare şi gustoase *fără* a-ţi compromite sănătatea.

Mă crezi acum când îţi spun că nu ţi se oferă adevărul complet despre alimentele pe care le mănânci? Douăzeci de ani de sfaturi nutriţionale de la autorităţile lipsite de creier din domeniul sănătăţii nu ne-au făcut decât mai graşi şi mai bolnavi.

În America, speranţa de viaţă la naştere este estimată acum la aproximativ 77,9 ani. În 1995, era 75,8, iar în 1955, era 69,6 ani, potrivit unui raport al Centrului Naţional pentru Statisticile privind Sănătatea. Aşadar, totul sună destul de bine, nu? Dar raportul cuprinde şi faptul că, în alte 40 de ţări, speranţa de viaţă este mai mare decât în SUA. Apropo, pe primul loc se află Andorra, o ţară micuţă din Munţii Pirinei, situată între Franţa şi Spania, speranţa de viaţă a cetăţenilor ei fiind estimată la 83,5 ani. Japonia este a doua. Macau, San Marino şi Singapore ocupă locurile trei, patru şi cinci.

Noi am fost grav păcăliţi. A, dar nicio grijă, doctorii pot prescrie multe pastile care să-ţi reducă nivelul zahărului din sânge. Şi alte medicamente care să-ţi reducă colesterolul, unele care să-ţi reducă tensiunea şi, desigur, pentru toate râgâielile şi indigestiile acelea există medicamente de blocare a producţiei de acizi. S-ar putea să ai deja nevoie şi de

injecții cu insulină. Este stilul american, o pastilă pentru orice boală.

Când medicațiile nu mai funcționează pentru tine — şi, în cele din urmă, aşa va fi —, te-ai putea pomeni cu o infecție urâtă, atât de urâtă încât antibioticele nu vor reuşi să te ajute. Atunci, poate doctorii vor trebui să-ți taie membrele, unul câte unul. Vei fi obligat să iei alte medicamente pentru durere atroce, depresie şi insomnie. Ai putea ajunge într-un sanatoriu pentru că membrii familiei tale nu te mai pot îngriji.

Doamne, îmi cer scuze. Povestea asta ia brusc o întorsătură morbidă. Totuşi, nu asta trebuie să fie soarta *ta* — nu dacă urmezi cu atenție sfaturile de alimentație şi stil de viață prezentate în această carte. Dar, din nefericire, asta va fi soarta îngrozitoare a multora, deoarece 24 de milioane de oameni din SUA se chinuie cu diabetul şi aproximativ 221 de milioane se bat cu boala în întreaga lume. În 2000, Organizația Mondială a Sănătății a declarat că există „o epidemie globală de obezitate", iar numărul celor cu diabet este în creştere de atunci. Nu trebuie să fie aşa. Deschide-ți mintea. *Poți* să te vindeci singur.

Dacă ai fost atent la începutul acestui capitol, ți-ai dat seama deja că nu ți se spune întregul adevăr cu privire la ceea ce mănânci. În schimb, eşti bombardat cu reclame colorate la alimente care conțin ingrediente îngrozitoare, însoțite de reclame la medicamente care maschează problemele pe care le produce consumul acelor alimente.

Acum este timpul pentru schimbare

Corporațiile care dețin banii necesari pentru a face regulile pun o mulțime de aditivi alimentari nesiguri în alimentele

noastre. Apoi, încearcă să ne vândă alte chimicale sub formă de medicamente, ca şi cum medicamentele ar putea neutraliza ca prin minune răul făcut de alimentația americană. Da, sigur. Mâncare rapidă, boală rapidă.

Am o idee inedită pentru producătorii de alimente. *De ce să nu schimbe alimentele pe care le mâncăm?* Este o problemă evidentă şi totuşi americanii nu vor să vorbească despre ea. Cred că cineva ne-a convins că situația noastră poate fi gestionată doar cu medicamente sau cu planul alimentar oferit de Asociația Americană pentru Diabet, cu care întâmplător nu sunt de acord. Îți voi spune de ce într-un capitol viitor. Dar, deocamdată, ia-ți un angajament. Nu mai mânca bunătăți de patiserie din făină albă, bine?

La mine acasă, nu mănânc şi nu servesc familiei mele nimic făcut din făină albă. Nu există sare albă de masă, nici zahăr alb pe aici. (Povestea despre sare este în Capitolul 9.) Dacă vrei să devii mai sănătos şi să-ți salvezi pancreasul, fă din asta regula ta numărul unu: FĂRĂ ALB.

Vreau ca făina, zahărul şi sarea ta să aibă toate o culoare şi îți voi spune exact ce să cumperi şi cu ce să găteşti în capitolele următoare. Dar, pentru moment, **gata cu albul**. Fă primul pas sănătos spre starea de bine. Ia-ți acest angajament astăzi.

Nu-ți omorî copiii cu bunăvoința

Mai multe generații au crescut cu alimente prelucrate chimic, fără valoare nutritivă, dar cu etichete frumoase. Te-ai uitat vreodată la desene animate sâmbătă dimineața? Sunt reclame non-stop la alimente conținând multe ingrediente artificiale periculoase şi conservanți care prelungesc termenul de valabilitate al alimentului mai mult decât speranța de viață a copilului!

Părinții nu vor să fie răi cu copiii lor, așa că le cumpără toate alimentele pentru care îi sâcâie, alimente pe care le-au văzut în reclamele de la TV. Cu o asemenea spălare a creierului, copiii noştri vor muri probabil mai tineri decât părinții lor binevoitori, care cedează când li se cer prostii pentru copii ambalate individual. Aceste alimente nu susțin nici măcar forme de viață precum mucegaiul!

Ce beneficii nutriționale au copiii noştri? Evident, nu au niciunul. Cele mai recente statistici pe care le-am văzut în 2009 afirmau că, în Marea Britanie, la fiecare 3 minute, o persoană este diagnosticată cu o formă de diabet. Potrivit unui alt raport publicat la Londra în decembrie 2007, un studiu pe mai mult de 1 000 de copii britanici cu vârste între 10 şi 14 ani a arătat că mulți dintre ei vor trăi cu zece ani mai puțin decât părinții lor! Deci, dacă părinții lor vor trăi, să zicem, 76 sau 77 de ani, copiii vor muri la 66 sau 67 de ani. Şi asta pentru că mănâncă prea multe alimente de proastă calitate, nu consumă fructe şi legume şi, pe deasupra, sunt şi sedentari. Iată statisticile din studiu:

- 62% dintre copii nu au mâncat cele cinci porții de legume şi fructe recomandate pentru o zi;
- aproape 18% au mâncat mai puțin de trei porții întregi de fructe şi legume zilnic;
- în jur de 39% nu au luat micul dejun în fiecare zi;
- cel puțin 20% dintre copii au spus că nu au luat prânzul cel puțin o dată pe săptămână;
- iar 63% — asta înseamnă aproape doi din trei copii din cadrul studiului — au spus că, în timpul săptămânii, au mâncat cel puțin o dată produse *fast-food* la pachet.

Iar cireaşa mortală de pe tortul alb şi toxic de aici este că aceşti copii din Marea Britanie sunt relativ sedentari; 48%

au spus că făceau mişcare mai puţin de o oră pe zi; 17% au spus că nu făceau deloc mişcare!

Toate aceste informaţii l-au determinat pe David Haslam, director clinic al Forumului Naţional pentru Obezitate din Anglia (creat în anul 2000 ca reacţie la rata alarmantă a obezităţii din Marea Britanie), să declare sentinţa de 10 ani împotriva acestor copii care, la urma urmei, nu au vrut să facă nimic rău. Ei sunt victimele crimei şi totuşi ei sunt cei care nu vor avea ocazia să-şi trăiască viaţa.

Dependenţi de numere

Nu doar oamenii de ştiinţă britanici acordă atenţie numerelor.

Americanii în general sunt obsedaţi de reducerea a tot felul de numere care pot fi urmărite — cele care reprezintă colesterolul, trigliceridele şi glicemia. Toţi mâncăm până ne îmbolnăvim. Totuşi, am fost îndoctrinaţi cu o mentalitate potrivit căreia putem mânca orice vrem atât timp cât luăm o pilulă mică, iar glicemia se află la nivelul „normal".

OUL SAU GĂINA?

Un studiu elaborat la Harvard, publicat în februarie 2009, a constatat că persoanele care mănâncă un ou pe zi au o probabilitate cu 58–77% mai mare de a face diabet tip 2 decât cei cărora nu le plac ouăle. Acest studiu a fost amplu, analizând 57 000 de persoane. Consumarea a şapte sau mai multe ouă pe săptămână creşte cu 50% riscul de deces dacă ai diabet, aşa că fii atent la ele. Iubitorii de carne de pui s-ar putea totuşi

să ştie ceva. Un mic studiu efectuat pe 28 de persoane a constatat că oamenii care consumă carne de pui (şi în general au o alimentaţie conţinând nivel scăzut de proteine) au colesterolul mai mic şi creatinina serică redusă, ceea ce e foarte bine pentru rinichi.
Aşadar, care e mai bun, puiul sau oul? Dacă nu eşti vegan, aş spune că ambele, dar în cantităţi moderate. Ouăle sunt o sursă ieftină de proteine de bună calitate şi conţin substanţe nutritive importante, cum ar fi vitaminele, mineralele, antioxidanţii şi grăsimile nesaturate bune. Deci, dacă îţi plac ouăle, doar limitează-le la trei pe săptămână sau foloseşte-le numai la copt, aşa cum fac eu. Cumpără ouă de la găini cu acces la aer liber pentru că acestea au o valoare nutritivă mai mare decât ouăle provenind de la ferme industrializate. Şi mănâncă pui sau curcan proaspăt gătit, cu condiţia să fie fără hormoni, slab şi natural, nu mezeluri procesate.

Americanii sunt dependenţi de numere, concentrându-se mult prea mult pe ce arată glucometrul şi insuficient pe ce mănâncă. Trist, dar adevărat, sistemul medical american este mai preocupat să te înveţe cum să-ţi urmăreşti nivelul zahărului din sânge decât cum să-ţi „repari" pancreasul, să reduci inflamaţia sistemică şi, cel mai important, cum să faci asta fără medicamente.

Chiar dacă îţi limitează nivelul zahărului din sânge, medicamentele nu rezolvă permanent problema. De fapt, ar putea s-o agraveze. Gândeşte-te. Unde se duce tot zahărul din sânge când medicamentul îl împinge afară din fluxul

sangvin? Nu se dizolvă. Nu face puf şi dispare ca prin minune! Este depozitat pe abdomen, pe coapse şi pe fund. Cu alte cuvinte, medicamentele transformă zahărul excesiv în grăsime sau îl împing în celulele înconjurătoare fără voia lor. Acest proces omoară celulele martor.

Procesul bolii diabetice continuă, în ciuda medicamentației tale. Celulele nevinovate mor pe măsură ce zahărul în exces este împins în ele. Dar, când doctorul îți măsoară nivelul zahărului din sânge sau când ți-l măsori singur cu un glucometru, nivelul de zahăr e în regulă. Oamenii tot mai trişează la dietă — şi ştiți care sunteți! —, dar, atâta vreme cât nivelul zahărului din sânge este în intervalul normal, tu şi milioane de alți dependenți de numere veți continua să mâncați aceleaşi alimente periculoase şi fără valoare nutritivă.

Alți factori importanți în menținerea sub control a glicemiei sunt lucruri cum ar fi exercițiile fizice, remediile alternative şi, da, chiar şi medicamentele, atunci când sunt adecvate. Dar, mai întâi, va fi util să analizăm îndeaproape diabetul, modul în care se manifestă el în corp şi care sunt simptomele şi factorii de risc. Vei găsi aceste informații în Capitolul 2.

SARI PESTE SULF

Dacă îți place melasa, ai grijă s-o achiziționezi pe cea nesulfurată, care este făcută din trestie de zahăr coaptă, fără nicio substanță chimică. Melasa nesulfurată conține niveluri extrem de reduse de sulfiți, care apar în mod natural. Melasa sulfurată, pe de altă parte, este făcută din trestie de zahăr tânără, verde,

iar, în timpul procedeului de extracție, se adaugă un conservant, dioxidul de sulf. Acesta provoacă dezastru pentru cei care sunt sensibili la sulfit! De ce am avea nevoie de mai multe chimicale în ceva pur ca melasa? Nici eu n-am înțeles niciodată asta.

Remedierea diabetului

În final, vreau să te asigur că, în multe cazuri, este într-adevăr posibil să remediezi diabetul. Iată câteva dintre lucrurile care te pot ajuta să faci asta. Le vom analiza mai detaliat pe toate în această carte.

- Uită-te în trusa ta de medicamente ca să vezi dacă iei un medicament care provoacă hiperglicemie. Asta ar putea fi tot ce trebuie să faci. Statinele, care reduc colesterolul, pot provoca glicemie ridicată.
- Fă mişcare pentru a-ți spori potențialul de ardere a grăsimilor.
- Redu colesterolul, tensiunea arterială şi substanțele inflamatoare din corp.
- Ia antioxidanți şi suplimente verzi pentru a reduce deterioarea cauzată de radicalii liberi.
- Ia suplimente care activează genele PGC-1 alfa şi SIRT1. (Nu e complicat, promit.)
- Stimulează centralele energetice din celulele tale (mitocondriile) ca să te detoxifice.
- Adoptă o alimentație bogată în legume şi fructe bio naturale şi săracă în grăsimi animale.

- Mănâncă alimente bogate în fibre şi carbohidraţi sănătoşi.
- Renunţă la fumat şi redu consumul de alcool.
- Evită alimentele care conţin sirop de porumb bogat în fructoză.
- Găseşte şi corectează deficienţele de fier (feritină) şi de hormoni tiroidieni care duc la diabet.

Capitolul 2

Multele fețe ale diabetului. Cunoaşte-ți factorii de risc

Toate alimentele, inclusiv vita Stroganoff pe care ai mâncat-o aseară, trebuie descompuse în cele mai mici particule, astfel încât substanțele nutritive să poată intra în fluxul tău sangvin. Aceste substanțe nutritive includ grăsimi, aminoacizi şi zaharuri. În cazul diabetului, toate privirile sunt pe zahăr.

Insulina este un hormon pe care îl produce pancreasul. Gândeşte-te că insulina este un autobuz, iar pasagerul său este zahărul. După ce mănânci, anumite părți din mâncare sunt transformate în zahăr, care ajunge în fluxul sangvin. Zahărul din sângele tău urcă în „autobuzul zahărului din sânge" — insulina — şi este purtat prin organism. Insulina lasă zahărul la diverse stații din organism, cum ar fi celulele cerebrale, ca să poți gândi, celulele musculare, ca să te poți mişca, şi celulele cardiace, pentru ca inima să poată bate.

Mă urmăreşti? Nu există un program stabilit pentru stațiile de autobuz. Locul unde este descărcat zahărul depinde de nevoile corpului tău. La o persoană sănătoasă, livrarea zahărului este bine primită de toate celulele. Insulina se apropie şi deschide o uşiță spre fiecare celulă — punctul receptor al celulei — pentru ca zahărul să poată intra. Odată intrat, porneşte petrecerea, iar zahărul începe să producă energie pentru tine. Este bine ca zahărul să fie *în interiorul* celulelor tale, nu rătăcind afară în fluxul sangvin.

Când faci mişcare, autobuzul zahărului din sânge (insulina) merge mai repede şi lasă mai mult zahăr (glucoză) la celulele musculare pentru a-ți da un spor de energie. Când citeşti această carte, celulele tale nu au nevoie de atâta energie, deci autobuzul nu mai livrează zahărul la celulele musculare şi îl duce la ficat pentru a fi utilizat mai târziu. Ficatul este ca un garaj de parcare, unde autobuzul-insulină depozitează o parte din zahăr sub formă de glicogen. *Insulina transportă zahărul din sânge ÎN celulele tale.* Ai înțeles?

Corpul poate folosi doar o cantitate limitată de zahăr la un moment dat, dar poate depozita orice zahăr suplimentar din alimentație sub formă de glicogen pentru a-l folosi mai târziu. Toate acestea au loc sub influența insulinei. În ficat, zahărul *în exces* trece printr-o transformare şi este depozitat sub formă de colesterol şi trigliceride. Nu e şocant? *Zahărul în exces este transformat în colesterol şi trigliceride* — da, grăsime!

Dacă ai diabet, înseamnă pur şi simplu că sistemul de livrare a zahărului din organismul tău este dereglat. Fie pancreasul tău nu produce suficientă insulină pentru a-ți satisface nevoile, fie celulele tale nu pot primi zahărul pe care insulina încearcă s-o livreze. Înainte de a analiza diferitele tipuri de diabet, să aruncăm o privire la semnalele de avertizare care arată că s-ar putea să ai o problemă.

Semnalele de avertizare ale nivelului ridicat de zahăr din sânge şi ale diabetului

Mulți oameni sunt surprinşi când doctorul le pune un diagnostic de diabet sau pre-diabet. Ei merg la medic pentru un control de rutină sau pentru o anumită indispoziție, cum ar

fi durere de spate sau oboseală, iar rezultatele analizelor vin cu vestea proastă că nivelul zahărului din sângele lor este mult prea mare.

Însă, dacă ar fi cu adevărat atenți la corpul lor, nu ar fi surprinşi. Pe măsură ce evoluează, diabetul se anunță în tot felul de maniere, unele subtile, iar altele foarte evidente.

SENZAȚIA DE SETE. Îți simți gura uscată şi vrei să-ți ții buzele lipite de țâşnitoare, în ciuda cozii care se formează în spatele tău.

Deshidratarea este legată de fapt de creierul tău, nu de gură, chiar dacă gura este uscată. Nu mă crezi? Celulele tale cerebrale au nevoie de o alimentare constantă cu glucoză. Când creierul îți este scăldat în apă cu zahăr prea concentrat, va strânge lichid din orice sursă pentru a dilua lichidul neplăcut care înconjoară fiecare celulă. Creierul primeşte acest lichid de la alte celule, ceea ce duce la deshidratare. S-ar putea să ai impulsul de a bea cantități mari de lichide atunci când organismul încearcă să treacă peste lipsa de apă.

Dependent de băuturi carbogazoase, te păcăleşti pe tine însuți dacă crezi că, bând suc, te vei hidrata. Nu va fi niciodată aşa. Citeşte mai mult despre pericolele băuturilor carbogazoase în Capitolul 15, unde ofer o rețetă pentru soluții sănătoase. Deocamdată, bea mai multă apă pură, filtrată. Poți s-o faci!

DRUMURI DESE LA BAIE. Este logic că, dacă bei mai multă apă din cauza setei permanente, vei şi urina mult. Te uiți la (sau stai pe) WC mai mult decât este normal pentru că este prea mult zahăr în sângele tău, iar rinichii fac o baie serioasă în zahăr.

Dacă rinichii tăi ar putea vorbi, ar spune: „Hei, care-i treaba? Suntem copleşiți, aşa că o să tragem mai multă apă

din sângele tău ca să diluăm tot zahărul ăsta!" În esență, se deschid stavilele în timp ce rinichii extrag încontinuu apă în plus din sânge, încercând să dilueze baia de zahăr care trece prin ei. Toată apa aceasta îți umple vezica, iar această senzație determină impulsul de a urina. Apoi, ți se face din nou sete şi trebuie să bei mai multă apă, încercând să te rehidratezi. Şi ciclul continuă.

Rinichii tăi fac tot ce pot pentru a elimina glucoza excesivă. În timp, creşte şi cantitatea de proteine care se varsă în urină, ceea ce împiedică filtrarea renală normală. Dacă rinichii nu pot filtra reziduurile aşa cum trebuie, se acumulează toxine în fluxul sangvin. Lucrul insidios este că leziunile renale pot apărea chiar şi atunci când zahărul din sânge este controlat prin medicație. Citeşte Capitolul 9 pentru a afla despre metodele de a-ți proteja rinichii.

SLĂBICIUNE ŞI OBOSEALĂ. Mulți se simt extenuați şi nu-şi dau seama că extenuarea lor cronică este legată de problemele cu glicemia. Simptomele de oboseală pot fi mascate uşor cu o *mocha latte*. Compania Starbucks are o afacere înfloritoare, în parte datorită populației mereu în creştere de oameni obosiți şi slabi, cu rezistență la insulină (şi fără rezistență la portofel).

Când glucoza din mâncărurile tale nu poate intra în celule, celulele nu pot produce energie, aşa că te simți obosit tot timpul. Ca să nu mai vorbim de acea senzație exasperantă de foame când tocmai ai mâncat cu puțin timp în urmă. Ce înseamnă asta? Dacă glucoza din mâncare este blocată în afara celulelor tale, nu primeşti sporul de energie sau senzația aceea plăcută de saționetate. Neplăcut.

AMORȚEALĂ ŞI FURNICĂTURI ÎN MÂINI SAU PICIOARE. Acest simptom insidios este legat de fapt de leziunea nervoasă şi poate apărea după luni sau chiar ani.

Doctorul numeşte această durere *neuropatie*. Neuropatia are loc pentru că fluxul sangvin este copleşit de glucoză, care este precum acidul pentru nervii tăi. Ea deteriorează terminaţiile nervoase delicate care se prelungesc în mâini, în picioare şi labele picioarelor. Atunci, începi să simţi durere, amorţeală, furnicături, mâncărime şi alte senzaţii ciudate pe care le-ai putea avea. Dacă ai acest simptom, ar trebui să discuţi despre el cu un neurolog, pe lângă medicul tău obişnuit. Vestea bună este că, pentru multă lume, el poate fi minimizat sau gestionat cu mai multe suplimente ieftine, care se vând fără reţetă medicală, despre care îţi voi vorbi în Capitolul 10.

VEDERE NECLARĂ. Dacă nivelul glucozei din sânge rămâne ridicat, este posibil ca lichidul să fie scos din ţesuturi în scopul diluării — inclusiv lichidul din cristalinul ochilor tăi. Asta ar putea să-ţi afecteze capacitatea de concentrare. De asemenea, capilarele micuţe care duc la ochi sunt deteriorate de radicalii liberi. Radicalii liberi sunt molecule dăunătoare pe care oamenii cu diabet le produc în cantităţi alarmante. De aceea, antioxidanţii sunt atât de importanţi pentru oricine are această boală. Antioxidanţii ajută la neutralizarea radicalilor liberi. Eu iau vederea în serios, iar, dacă a ta începe să slăbească, te rog să citeşti Capitolul 7 pentru a afla despre suplimentele care te ajută să vezi lumina (şi umbrele)! După părerea mea, nu este niciodată prea târziu să încerci să-ţi îmbunătăţeşti văzul, chiar dacă eşti aproape orb.

PROBLEME DERMATOLOGICE. Unii oameni cu diabet tip 2 au pe piele pete de culoare închisă la îndoiturile şi ridurile de pe corp — de obicei la subraţ, gât, încheieturi şi zona inghinală. Arată aproape ca murdăria, numai că nu se poate curăţa. Uneori, arată catifelat sau neregulat. Ar putea exista papiloame în preajma acestor zone hiperpigmentate

înnegrite. Această afecțiune, numită acanthosis nigricans, este un semn al rezistenței la insulină. Înseamnă că organismul produce prea multă insulină ca reacție la glucoza excesivă din sânge.

INFECȚII. Infecțiile urinare şi vaginale frecvente pot fi o problemă deosebită pentru femeile cu diabet. Ai crede că, luând antibiotice, infecția ar putea fi vindecată pur şi simplu, dar nu este atât de uşor. La populația generală, nu doar în rândul celor cu diabet, rezistența la antibiotice a slăbit capacitatea de apărare împotriva microbilor. Această rezistență este o consecință mortală a multor ani de prescriere haotică de antibiotice.

Rănile şi infecțiile cutanate se vindecă încet la persoana cu diabet tipul 2, prin urmare citeşte Capitolul 10 pentru a afla despre îngrijirea rănilor şi salvatorii naturali ai pielii. Vreau să subliniez asta pentru că infecțiile cutanate care nu se vindecă ar putea duce la cangrenă şi, în cele din urmă, la amputarea unui membru sau a labei piciorului. Este mult mai uşor să previi o rană decât s-o vindeci, aşa cum este mult mai uşor să nu fumezi decât să vindeci cancerul pulmonar. (Nu-ți face griji, deocamdată cobor de la tribuna mea improvizată, dar mă voi întoarce.)

SLĂBEŞTI FĂRĂ SĂ VREI. Mulți oameni cu diabet sau pre-diabet vor să rondăie tot timpul. Pentru că celulele lor ignoră insulina, care nu mai poate deplasa în mod eficient zahărul din sânge (energia) în acele celule, muşchii şi organele lor sunt înfometate. Fluctuațiile neadecvate ale hormonilor precum grelina (un hormon al foamei) şi leptina (un hormon al sațietății) complică lucrurile şi declanşează foamea intensă. Lucrul interesant este că se poate să slăbeşti fără să vrei măcar, chiar dacă înfuleci toată ziua. Grozav, nu? Greşit!

Genul acesta de scădere în greutate te face să pierzi masă musculară. În parte, se întâmplă deoarece corpul caută un fel de energie sau combustibil (gândeşte-te la glucoză) şi descompune celulele musculare pentru a o obține. Fără o sursă permanentă de glucoză în celule, țesuturile musculare se micşorează. Acest lucru se observă în special în cazul diabetului de tip 1. În cazul celui de tip 2, acest simptom al pierderii de greutate este imperceptibil ani de zile pentru că majoritatea celor cu diabet tip 2 sunt supraponderali de la bun început şi pierderea subtilă de greutate nu este detectată. *Este* important să slăbeşti dacă ai diabet, însă trebuie să pierzi din grăsime, nu din muşchi.

Multiplele fețe ale diabetului

Nu mă prea preocupă numele afecțiunii tale. De fapt, cred că mulți din cei cărora li s-a spus că suferă de diabet nu au cu adevărat diabet demonstrabil, ci glicemie ridicată arătată de analizele de laborator din alt motiv, poate ca urmare a unei alte medicații.

Este uşor să ți se trântească eticheta de diabet când o analiză de laborator dezvăluie că nivelul glicemiei este ridicat, dar asta nu înseamnă că ai diabet avansat. Înseamnă că trebuie să iei măsuri şi să găseşti un doctor care înțelege biochimia ca să-şi poată da seama *de ce* nivelul glicemiei tale este crescut, în loc să te bage în oala standard şi să înceapă toate tratamentele standard pentru diabet.

Glicemie ridicată (hiperglicemie) este termenul specific dat oamenilor atunci când nivelul zahărului din sângele lor creşte. Nu este acelaşi lucru cu a avea diabet, care este o boală inflamatoare foarte complexă.

După părerea mea şi a multor specialişti în medicină, diabetul este o boală legată de deteriorarea de mari dimensiuni cauzată de radicalii liberi, de nivelurile ridicate de substanţe chimice inflamatoare, de reacţiile chimice încete şi de deficienţele nutriţionale. Există, de asemenea, câteva posibilităţi medicale destul de complicate. Ar putea avea legătură cu reacţiile enzimatice determinate de structura ta genetică (PGC-1 alfa şi SIRT1). Acesta ar putea fi motivul cel mai important din spatele unor tulburări metabolice precum diabetul. Dar nu vreau să detaliez aceste reacţii complicate aici. Le voi discuta în Capitolul 3.

Ideea este că trebuie să existe un *motiv* pentru care glicemia ta este anormală. Dacă ai un doctor bun, el se va obosi să afle de ce, în loc să te expedieze repede cu un diagnostic rapid de diabet şi să te aşeze în caruselul medicaţiei. Dacă tu cunoşti motivul, s-ar putea să reuşeşti să-l remediezi şi să-i inversezi evoluţia sau cel puţin să-ţi gestionezi boala fără urmări negative asociate cu diabetul negestionat.

Unul dintre motivele importante pentru care oamenii au glicemie ridicată şi disglicemie insulinică (termen ştiinţific care înseamnă, în esenţă, un metabolism anormal al glucozei) este că nu fac mişcare. Mişcarea schimbă modul în care organismul prelucrează alimentele şi modul în care răspunde la insulină. Un alt motiv pentru care oamenii fac în cele din urmă diabet este că mănâncă porţii atât de mari, încât pancreasul le este copleşit şi, iniţial, nivelul insulinei creşte. Dacă rămâne ridicat, pancreasul se epuizează în final. Ţine minte, insulina este ca un autobuz şi, în cele din urmă, pancreasul care alimentează autobuzul poate rămâne fără benzină. O să v-o spun dintr-o perspectivă mai clară. (Vom analiza în detaliu pancreasul şi modul în care să îl protejăm în Capitolul 3.)

Când analizezi sângele unui individ care are o glicemie *à jeun* normală, se găseşte cam o linguriţă de zahăr la aproximativ 5 l sânge. Ce crezi că se întâmplă cu autobuzul zahărului din sânge când îl asaltezi cu o doză de suc carbonatat, care conţine 19–15 linguriţe de zahăr? În timp, celulele tale resping zahărul, care este lăsat la uşa lor, ţipând: „AJUNGE!"

Vreau să subliniez aici că există tot felul de motive pentru care valoarea glicemiei tale ar putea fi prea mare, iar unele dintre acele motive *nu* înseamnă diabet. Îţi descriu o prezentare a diverselor afecţiuni care intră sub umbrela glicemiei anormale.

Pre-diabetul

Potrivit Asociaţiei Americane pentru Diabet, cam 57 de milioane de americani au pre-diabet, numit şi rezistenţă la insulină, hiperinsulinemie sau hiperglicemie. Pre-diabetul este definit ca având o valoare a glicemiei *à jeun* (GAJ) de 100-125 mg/dl (mg pe decilitru). Aceasta nu e chiar suficientă pentru a ţi se pune un diagnostic de diabet tip 2, dar înseamnă că eşti pe aproape, dacă nu intervii.

Ce se întâmplă de fapt în corpul tău dacă ai pre-diabet? Să ne întoarcem la acel autobuz al zahărului din sânge, insulina. Pancreasul tău fabrică insulină în cantităţi adecvate, iar autobuzul-insulină conduce zahărul la toate celulele corpului, dar celulele nu deschid uşa. Prin urmare, zahărul fără casă trebuie să piardă vremea pe afară în fluxul sangvin în loc să intre în celule, acolo unde ai nevoie de el.

Celulele nu-şi primesc zahărul, deci corpul face mai multă insulină pentru că este disperat SĂ INTRODUCĂ ZAHĂRUL ÎN CELULE!!! Pentru că celulele tale sunt

rezistente la ea, nivelul insulinei continuă să crească în încercarea de a obliga zahărul să iasă din fluxul sangvin şi să intre în celule. Ele continuă să-i dea cu tifla acestei insuline suplimentare care, apropo, provoacă îngrăşare. În acest stadiu, insulina serică (dacă este evaluată) ar putea fi foarte ridicată, deşi GAJ este doar uşor crescută.

Diabetul de tip 2

Oamenii cu rezistenţă la insulină (pre-diabet) fac de obicei diabet tip 2, care este cea mai comună formă a bolii. Cu toate celulele acelea care îi dau cu tifla insulinei şi refuză să lase zahărul din sânge să intre, zahărul se acumulează la intrare, în sângele tău. Glicemia rămâne permanent ridicată cu valori de 126 mg/dl sau mai mari.

O mare parte din zahărul în exces din sânge este transformat şi pus deoparte sub formă de colesterol şi trigliceride. Acestea îţi înfundă arterele. Zahărul în exces şi creşterea ulterioară a insulinei sunt, de asemenea, factorii care fac ca un individ să fie supraponderal. Îngrăşarea nu este la fel de strâns legată de consumul de grăsimi ca de consumul de zahăr.

Dar diabetul de tip 2 nu înseamnă numai glicemie ridicată. Această tulburare presupune şi substanţe chimice inflamatoare în exces şi niveluri scăzute de antioxidanţi protectori. Diabetul afectează circulaţia, colesterolul şi alţi hormoni importanţi din corp.

Zahărul în exces care călătoreşte în cerc cu autobuzul-insulină din corpul tău, fără a avea o casă, începe să se acumuleze în mici vase capilare şi artere care duc la rinichi, ochi, inimă şi nervi. El contribuie la apăsarea întregii ţevării — fluxul sangvin, care este egală cu viaţa. Circulaţia

este compromisă acum deoarece sângele nu poate curge cum trebuie. Se acumulează inflamația, astfel încât corpul tău practic arde la nivel celular.

De parcă toate acestea n-ar fi destul de grave, dacă ai diabet tip 2, creierul tău nu poate primi în mod corespunzător mesajele transmise de hormonul sațietății, cunoscut sub numele de leptină. Leptina este hormonul care îi spune creierului că trebuie să te opreşti din mâncat. Dacă acesta nu poate răspunde corect la semnalul leptinei, vei continua să mănânci şi să tot mănânci.

Aceştia şi alți factori duc la consecințele devastatoare ale diabetului tip 2 negestionat, cum ar fi insuficiența renală, orbirea, atacul de cord, accidentul vascular şi nevralgia.

Diabetul tip 1

Potrivit Fundației Internaționale de Cercetare a Diabetului Juvenil, 3 milioane de americani ar putea avea diabet tip 1. Diabetul de tip 1 apare frecvent la copii şi adolescenți, astfel că este numit uneori diabet juvenil. Dar „diabet juvenil" este un termen impropriu, deoarece şi adulții pot fi diagnosticați cu diabet tip 1 şi, din păcate, mulți adulți sunt diagnosticați greşit ca având diabet tip 2, când de fapt au tipul 1. În SUA, peste 15 000 de copii sunt proaspăt diagnosticați cu diabet în fiecare an. Asta înseamnă 40 de copii pe zi.

Dacă ai diabet tip 1, celulele producătoare de insulină din pancreas — numite celule beta — au fost distruse sau sunt incapabile să producă insulină. Acest lucru este de obicei rezultatul distrugerii autoimune a pancreasului. În mod surprinzător, unele cercetări au descoperit o asociere între consumul de lapte de vacă şi diabetul de tip 1 şi voi intra în detalii despre asta în Capitolul 4.

În cazul diabetului de tip 1, nivelurile glicemiei rămân ridicate pentru că nu există insulină care să livreze zahărul la celule. Cu alte cuvinte, autobuzul-insulină face grevă. La diabetul de tip 1, glicemia rămâne ridicată dacă nu se administrează injecții cu insulină. Ce bine că avem insulină pentru asta, deşi promit să-ți ofer în Capitolul 13 alte considerente despre ce ar putea ajuta la regenerarea celulelor beta.

Diabetul tip 1,5 sau DALA (diabetul autoimun latent la adulți)

Probabil nici nu ai auzit de diabetul de tip 1,5, decât dacă eşti pasionat de cercetare, ca mine; acesta se numeşte şi diabet tip 1 cu debut lent sau diabet autoimun latent la adulți (DALA). Această boală apare la anumite persoane pentru că ele produc anticorpi împotriva propriului pancreas. Asta înseamnă că sistemul tău imunitar crede că pancreasul este un invadator inamic şi trimite o armată de celule de atac care să distrugă celulele pancreatice.

DALA necesită injecții cu insulină, dacă nu afli repede ce anume face sistemul imunitar s-o ia razna. Durează ani de zile ca DALA să apară şi s-ar putea să nici nu fie diagnosticat cum trebuie dacă nu insişti asupra unei analize sangvine specifice, numită dozare de peptidă C. Acest test măsoară insulina „endogenă“ (insulina pe care organismul tău o produce singur). Acesta este testul decisiv pentru a distinge între diabetul tip 1 şi tip 2. Este decisiv pentru că persoanele cu diabet tip 2 au un nivel de peptidă C normal sau ridicat, iar cei cu diabet tip 1 nu au.

DALA nu este de obicei asociat cu rezistența la insulină deoarece apare la oameni slabi — chiar în formă —, în timp ce diabetul tip 2 apare în mod normal la cei supraponderali.

Trist este că persoanele diagnosticate greşit cu diabet tip 2 (când de fapt au DALA) răspund iniţial la anumite medicamente pentru diabet (nu Avandia sau Actos) deoarece organismul lor mai produce insulină o perioadă. Ca urmare, doctorii cred că dau semne de progres. Diabetul autoimun trebuie tratat diferit de diabetul tip 2, altfel boala va progresa, iar ţesutul pancreatic va muri treptat până când vei avea nevoie de insulină. Deoarece cazeina şi glutenul (proteinele din lapte şi, respectiv, din grâu) pot provoca unele probleme autoimune, te rog să consulţi Capitolul 4.

Diabetul gestaţional

Diabetul gestaţional începe în timpul sarcinii, mai ales la femeile de peste 25 de ani. Supraponderalitatea este un factor de risc. Din cauza epidemiei de obezitate, diabetul gestaţional este în creştere. Anumite grupuri etnice, cum ar fi femeile hispanice, amerindiene, afroamericane şi asiatice, prezintă rate mai ridicate decât altele.

Diabetul gestaţional începe de obicei în trimestrul al doilea şi este asociat cu preeclampsia, o afecţiune periculoasă caracterizată prin hipertensiune arterială şi proteine excesive în urină după 20 de săptămâni de sarcină. Dacă este netratată, preeclampsia le poate fi fatală bebeluşilor şi mamelor. Cu tratament, diabetul gestaţional dispare de obicei după naşterea copilului, deşi atât mama, cât şi copilul vor avea un risc mai mare de a face mai târziu diabet tip 2. De asemenea, tratarea diabetului gestaţional îţi înjumătăţeşte riscul de a naşte un copil cu greutatea excesiv de mare sau de a face preeclampsie în timpul sarcinii.

Sindromul metabolic

Multe persoane cu nivel mare de glucoză în sânge au de asemenea tensiune arterială ridicată şi colesterol mare. Această triplă ameninţare, cunoscută sub numele de sindrom metabolic, este mai obişnuită decât ai crede. Cele trei afecţiuni sunt aproape întotdeauna legate între ele. Explicaţia este că nivelurile ridicate de glucoză (prima lovitură) deteriorează peretele interior al arterelor, astfel încât colesterolul sare în ajutor ca să-l peticească (ca să nu sângerezi mortal de la leziunile minuscule de peste tot).

Zahărul excesiv din sânge este stocat, sub formă de colesterol şi trigliceride, împreună cu toate celelalte mizerii (nu am o descriere mai bună) care le însoţesc şi înfundă arterele (lovitura a doua). Placa le face să se întărească (ateroscleroză) şi, pe urmă, îţi creşte tensiunea arterială (lovitura a treia). Acesta este sindromul metabolic. Dacă o parte din placă se desface şi ajunge în fluxul sangvin, faci un cheag de sânge. Dacă acest cheag ajunge la inimă, poate provoca atac de cord; dacă împiedică circulaţia sângelui spre creier, poate provoca accident vascular. Un cheag de sânge care se deplasează în corp şi, în cele din urmă, se opreşte într-un organ poate provoca embolie.

Niciuna dintre aceste situaţii nu este plăcută. De aceea, este atât de important să mănânci mai bine, să faci mişcare şi să integrezi suplimente şi alimente sănătoase şi hrănitoare în regimul zilnic. Nu fi obsedat de numere când vine vorba de măsurarea glucozei din sânge, pentru că numai cele bune nu vor inversa evoluţia sindromului metabolic, care duce la diabet. La fel, dacă presupui că te faci bine pentru că ai glicemia normală, nu înseamnă că ai oprit evoluţia bolii latente.

Hipoglicemia

Dacă suferi de hipoglicemie, ai de-a face din nou cu „băiatul cel rău", glucoza. Numai că, de data asta, nivelurile sunt mult prea joase, cam 69-70 mg/dl.

Hipoglicemia poate apărea dacă nu mănânci perioade lungi, dacă mănânci prea mulți carbohidrați fără proteinele care să-i echilibreze sau dacă iei prea multe medicamente ori insulină. Corpul face tot ce poate pentru a menține un flux normal şi constant de zahăr, care este combustibil pentru organism, dar, când nu este suficient, creierul simte pauza şi trimite mesaje în tot corpul pentru a te face să suferi.

Asta nu e o scuză ca să mănânci bomboane M&M o dată la câteva ore; totuşi, ai putea să justifici câteva, care să te împiedice să leşini ca urmare a hipoglicemiei. Un episod de hipoglicemie vine rapid, uneori în 5 sau 10 minute.

Simptomele de hipoglicemie seamănă cu cele de atac de panică şi includ tremuratul, nervozitatea, palpitațiile, slăbiciunea, dificultatea în gândire şi vorbire şi posibil foamea intensă. Pentru cei cu diabet tip 1 sau tip 2, se ştie că suplimentarea cu crom reduce glicemia şi îi poate ajuta chiar să scape de insulină. Dar cel mai grozav este că se ştie despre crom că îi ajută şi pe hipoglicemici. Ia acest supliment numai cu acordul medicului tău. Îți voi da mai multe informații despre suplimentele de crom în Capitolul 14.

Diabetul tip 3

Există probabilitatea să nu fi auzit niciodată de diabetul tip 3. Cred că în curând el va face parte din limbajul nostru

obişnuit. De fapt, diabetul tip 3 ar putea fi numele dat celor diagnosticați cu boala Alzheimer. Studii inovatoare recente au arătat că insulina este produsă de creier, nu doar de pancreas.

Uimitor, nu-i aşa? Această descoperire validează munca oamenilor de ştiință care au studiat mult timp legătura dintre metabolismul defectuos al glucozei şi gândirea lentă. Nu este un secret că persoanele cu diabet tip 2 au un risc semnificativ mai mare de a face boala Alzheimer cu până la 65%.

Pe măsură ce o persoană devine rezistentă la insulină, nivelurile glicemiei şi insulinei cresc în fluxul sangvin, dar insulina din creier scade sub nivelul normal. Semnalizarea şi transmiterea normală a substanțelor chimice din creier încep să aibă de suferit. Proteinele cunoscute sub numele de beta-amiloide se acumulează în creier. Acestea sunt nişte compuşi răi, distrugători, asociați cu boala Alzheimer. Se produc mai puține molecule de stocare a memoriei (acetilcolină) şi, simultan (de parcă nu era destul de rău), se manifestă un dezechilibru cu o altă substanță chimică din creier numită glutamat, care se poate comporta în exces ca o excitotoxină ce deteriorează celulele.

Cercetătorii au testat insulina intranazală la persoane cu boala Alzheimer (diabet tip 3) şi s-a dovedit benefică. Descoperirea legăturii dintre rezistența la insulină şi Alzheimer va ajuta milioane de oameni care îşi pierd memoria, fie că au, fie că nu au diabet tip 2. Cea mai bună modalitate de a preveni acest tip de Alzheimer pare a fi menținerea la un nivel redus a insulinei din sânge (menținând glicemia la nivel redus). Şi, desigur, acest lucru se face cel mai bine prin mişcare şi consum de alimente sănătoase, aşa cum discutăm pe tot cuprinsul acestei cărți.

Factorii de risc pentru boala zahărului din sânge

Indiferent cu ce fel de diabet sau afecțiune a zahărului din sânge te confrunți, este firesc să vrei să ştii cum s-a putut întâmpla aşa ceva. De ce tu? De ce acum? Mulți factori te expun la un risc mai mare de a te îmbolnăvi de oricare dintre aceste afecțiuni.

VÂRSTA. Cu cât eşti mai în vârstă, cu atât este mai mare riscul de diabet tip 2. Nu contează dacă eşti slab sau supraponderal, înaintarea în vârstă sporeşte riscul. Asta pentru că îmbătrânirea a permis o deteriorare mai accentuată provocată de radicalii liberi în celulele tale, inclusiv în cele din pancreas. Deteriorarea cauzată de radicalii liberi este un factor determinant bine cunoscut atât la diabet, cât şi la multe boli degenerative. Aceasta creează substanțe chimice inflamatoare, astfel încât există mult mai multe substanțe chimice inflamatoare în Joan, de exemplu, decât în sora ei mai tânără, Jessica.

AI COLĂCEI. E adevărat. Cu toate că s-ar putea să fie mai plăcut să fii îmbrățişat decât o persoană ciolănoasă, slabă ca un băț, faptul că eşti supraponderal te predispune la diabet. Este şocant, dar, potrivit Centrelor pentru Controlul şi Prevenirea Bolilor (CDC), cam o treime dintre adulții din SUA — peste 72 milioane de oameni — şi 17,1% dintre copiii şi adolescenții din SUA (cu vârste între 2 şi 19 ani) sunt obezi.

Ca fapt divers, dă-mi voie să-ți prezint versiunea clinică a ce înseamnă să fii obez: potrivit CDC, *supraponderalitatea* şi *obezitatea* sunt amândouă etichete pentru intervale (da, *intervale*) de greutate pentru o înălțime dată, iar aceste greutăți sunt mai mari decât ceea ce s-a stabilit ca fiind sănătos.

Oamenii care se încadrează în sau peste aceste intervale au o probabilitate mai mare de a face diabet sau sindrom metabolic.

În prezent — diferit față de perioada în care am crescut eu, când conta doar numărul de pe cântar —, acest interval este determinat prin analizarea greutății şi înălțimii şi calcularea indicelui de masă corporală (IMC). Pare o măsurătoare pe care ar folosi-o extratereştrii când discută despre noi: *Ai determinat indicele de masă corporală al umanoidului?* Parcă auzi efectele sonore. Lăsând gluma la o parte, măsurarea IMC chiar este un instrument bun, deoarece oferă un interval, iar, la cei mai mulți oameni, greutatea se corelează întâmplător bine cu cantitatea de grăsime corporală pe care o au.

Formula de calcul a IMC este prezentată în continuare (şi, te rog, nu mă întreba cum au găsit-o, pentru că răspunsul lung şi întortocheat se bazează pe mulți ani de cercetare): determină-ți înălțimea în metri (de exemplu, 152 cm este 1,52 m) şi ridic-o la pătrat (înmulțeşte-o cu ea însăşi); apoi împarte greutatea actuală (în kg) la acest număr — şi gata!

Iată un exemplu: să zicem că ai greutatea de 68 kg şi înălțimea de 165 cm (1,65 m). înmulțeşti 1,65 cu 1,65, care dă 2,7225. Acum, împarți 68 la 2,7225. Răspunsul final este 24,97. Pentru a determina semnificația acestui număr, consultă acest tabel al IMC.

Un adult care are IMC între 25 şi 29,9 este considerat supraponderal. Un adult cu IMC 30 sau mai mare este considerat obez.

Asta e tot. În cazul persoanei noastre de 1,65 m, care cântăreşte 68 kg, ea se află tocmai la limita exterioară a ceea ce acest tabel numeşte greutate „normală", cu IMC de 24,97.

ÎNĂL-ȚIME	GREUTATE (KG)													
1,52	43,99	46,26	48,53	50,80	53,52	55,79	58,59	60,32	62,59	64,86	67,13	69,39	71,66	73,96
1,55	45,35	48,08	50,34	52,61	55,33	57,60	59,87	62,14	64,86	67,13	69,39	71,66	74,38	76,65
1,57	47,17	49,44	52,16	54,43	57,15	59,42	61,68	64,41	66,67	69,39	71,66	74,38	76,65	79,37
1,60	48,53	51,25	53,52	56,24	58,96	61,23	63,95	66,22	68,94	71,66	73,96	76,65	79,35	81,64
1,63	49,89	52,62	55,34	58,06	60,78	63,50	65,77	68,49	71,21	73,94	76,66	78,92	81,65	84,37
1,65	51,71	54,43	57,15	59,87	62,60	65,32	68,04	70,76	73,48	76,20	78,92	81,65	84,37	87,09
1,68	53,52	56,25	58,97	61,69	64,41	67,13	70,31	73,03	75,75	78,47	81,19	84,37	87,09	89,81
1,70	54,88	57,61	60,78	63,50	66,22	69,40	72,12	75,30	78,02	80,74	83,91	86,64	89,91	92,53
1,73	56,70	59,42	62,60	65,32	68,49	71,67	74,39	77,56	80,29	83,46	86,18	89,36	92,08	95,25
1,75	58,06	61,23	64,41	67,58	70,31	73,48	76,66	79,83	82,55	85,73	88,90	92,08	94,80	97,98
1,78	59,87	63,05	66,22	69,40	72,57	75,75	78,92	82,10	85,27	88,45	91,63	94,80	87,98	100,70
1,80	61,69	64,86	68,04	71,21	74,84	78,02	81,19	84,37	87,54	90,72	94,35	97,52	100,70	103,87
1,83	63,50	66,68	69,85	73,48	76,66	80,29	83,46	86,64	90,26	93,44	96,61	100,24	103,41	106,59
1,85	65,31	68,49	72,12	75,29	78,92	82,55	85,72	89,35	92,53	96,16	99,33	102,96	106,59	109,76
1,88	67,13	70,30	73,93	77,56	81,19	84,36	87,99	91,62	95,25	98,88	102,05	105,68	109,31	112,94
IMC	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

L-am calculat pe al meu doar de amuzament şi este acum 20,3.

Adevărul înfricoşător este că, din 1980 încoace, rata obezităţii la adulţi s-a dublat, iar la copii s-a triplat (cred că acel Happy Meal ar trebui redenumit Hefty Meal / Masă copioasă.) Rata obezităţii în rândul tuturor grupurilor din societate — indiferent de vârsta, sexul, rasa, etnia, statutul socio-economic, nivelul de educaţie sau regiunea geografică a persoanei — a crescut până în punctul în care oficialităţile au observat în sfârşit că avem epidemie de obezitate. CDC mai estimează că, în SUA, în fiecare an, în jur de 112 000 de decese sunt asociate cu obezitatea.

Concluzia este că obezitatea este factorul de risc numărul unu pentru diabet. Potrivit Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, peste un miliard de adulţi din întreaga lume sunt supraponderali, iar, dintre aceia, cel puţin 300 de milioane sunt obezi. Asta da, amprentă de carbon!

Cei din America nu sunt singurii care înclină balanţa. Din nefericire, în ţările în curs de dezvoltare, unde oamenii nu au parte de alimentaţie corespunzătoare, mulţi oameni devin obezi deoarece consumă calorii goale.

EŞTI SEDENTAR. Lipsa de mişcare merge mână în mână cu greutatea mare. Dacă devii activ şi începi să faci mişcare, sporeşti numărul de celule musculare din corp. Asta e bine pentru că acele celule musculare conţin mai mulţi receptori ai insulinei, aşadar e dragoste la prima vedere atunci când vine autobuzul zahărului din sânge. Mai multe celule musculare înseamnă un control mai bun al zahărului din sânge.

Mişcarea face şi insulina mai eficientă: celulele tale cer mai multă energie (zahăr). Potrivit unui studiu publicat în *Journal of Endocrinology and Metabolism*, numai o oră de

mişcare pe zi timp de o săptămână începe să crească funcția celulelor beta şi sensibilitatea la insulină.

Desigur, există şi alte motive pentru a face mişcare: vei arăta sexy, iar blugii te vor încăpea mai bine. Faptul că devii mai activ fizic nu poate decât să-ți îmbunătățească viața, în afară de cazul în care eşti neîndemânatic precum Kramer din serialul *Seinfeld*.

Dacă mişcarea ți se pare dificilă, începe încet şi mergi până la capăt. La început, parchează puțin mai departe de destinație..., iar destinația nu ar trebui să fi gogoşăria. Fă o plimbare pe lângă casă şi continuă să creşti distanța. Întâlneşte-te cu un prieten şi plimbați-vă prin parc sau în oraş. Există mereu o cale de a face mai multă mişcare.

EREDITATEA. Din păcate, dacă ai un membru de familie care a fost diagnosticat cu diabet tip 2, ai un risc mai mare de a avea tu însuți boala. Dar nu este vorba în totalitate despre genetică. Obiceiurile de viață învățate în copilărie au un impact uriaş. De fapt, e posibil să înveți să mănânci într-un anumit fel de la părinții tăi, lucru care, combinat cu simpla genetică, este motivul pentru care diabetul tinde să persiste în familii.

Dacă părinții au fost sedentari sau dacă au fumat, de exemplu, iar tu faci la fel, toți sunteți expuşi unui mare risc de a face diabet şi alte boli cronice sau fatale. Dacă ai căpătat obiceiurile proaste ale părinților tăi şi ai o predispoziție genetică spre diabet, ai un ghinion dublu. Va trebui să munceşti mai mult ca să te schimbi.

Pe de altă parte, doar pentru că un membru al familiei are un diagnostic de diabet nu înseamnă că eşti condamnat la aceeaşi soartă. Este doar un factor de risc. Cred că a te îmbolnăvi de diabet tip 2 — sau nu — se află în întregime sub controlul tău.

OBICEIURILE DE SOMN. E adevărat. Insomnia te face mai predispus la diabet, printre alte afecțiuni, cum ar fi depresia, oboseala cronică, boala cardiacă şi hipertensiunea arterială. Cercetările publicate în *Archives of Internal Medicine* au constatat că oamenii care dorm cinci sau mai puține ore în fiecare noapte au o probabilitate de 2,5 ori mai mare de a face rezistență la insulină sau toleranță defectuoasă la glucoză.

AFECȚIUNILE TIROIDIENE. Este greu de crezut, dar boala tiroidiană poate provoca diabet. Când nivelul hormonului tiroidian activ este sub normal, intri într-un fel de hibernare şi te simți obosit, nu poți arde grăsimile, iar insulina creşte. Există o probabilitate mult mai mare de a fi diagnosticat cu rezistență la insulină sau diabet avansat.

O analiză de sânge îți spune multe. Un nivel crescut de anticorpi împotriva peroxidazei tiroidiene (TPO) în sânge sugerează fie boala Hashimoto, fie boala Graves, ambele tulburări tiroidiene autoimune. Asta înseamnă că sistemul tău imunitar atacă din greşeală glanda tiroidă, pe care o recunoaşte ca pe un intrus, intervenind astfel în capacitatea ei de a produce hormon tiroidian. Asta provoacă inflamație, îngrăşare şi niveluri mai ridicate de insulină, care duc la hiperglicemie (concentrație mare de zahăr în sânge).

Este important să te testezi pentru boala tiroidiană. Dacă faci o analiză sangvină pentru tiroidă, cel mai bine este s-o faci dimineața, chiar după micul dejun. Nu ar trebui să faci acest test pe nemâncate, deoarece ți-ar putea modifica rezultatele.

În această carte, voi asocia în mod repetat boala tiroidiană cu problemele pancreasului, cum ar fi rezistența la insulină, hiperglicemia şi diabetul avansat. Cred că boala tiroidiană este frecvent ignorată ca factor determinant al diabetului zaharat şi este relativ uşor de reparat dacă ai un

doctor bun. Vindecarea bolii tiroidiene înseamnă în general că trebuie să iei medicamente. Hormonii tiroidieni prescrişi ajută în mod indirect la reducerea nivelului de zahăr din sânge şi a nivelului de insulină.

De fapt, dacă boala tiroidiană îţi provoacă glicemie ridicată, luarea medicamentelor ar putea şterge toată această problemă a presupusului diabet. Sună prea bine ca să fie adevărat? Să analizăm ştiinţific.

Se ştie că anticorpii TPO au fost descoperiţi la 80% dintre persoanele care au diabet tip 1 şi niveluri ridicate ale hormonului de stimulare tiroidiană (TSH) şi la 19-20% dintre persoanele cu niveluri TSH normale. (TSH este un hormon cerebral, iar nivelul ridicat ar putea indica boala tiroidiană.)

Într-un studiu efectuat pe 58 de pacienţi participanţi la faimosul „Test clinic privind complicaţiile şi controlul diabetului", sponsorizat de Institutul Naţional de Diabet şi Boli Digestive şi Renale din SUA, cercetătorii au început să urmărească sănătatea şi obiceiurile a 1 441 de adolescenţi şi tineri cu diabet tip 1, începând din 1981. În timpul studiului, 33% dintre participanţi s-au îmbolnăvit de hipotiroidism, o disfuncţie a tiroidei în care glanda produce prea puţin hormon.

În acest studiu, indivizii cu nivel crescut de anticorpi TPO au avut o probabilitate de 18 ori mai mare de a face hipotiroidism decât pacienţii care aveau TPO negativ. Majoritatea participanţilor la studiu au fost diagnosticaţi cu diabet tip 1 cu 13 ani *înainte* de a fi diagnosticaţi cu boala tiroidiană, la o vârstă medie de 33 de ani. Acest studiu arată o legătură între problemele cu tiroida şi cele cu pancreasul. Cred că este doar vârful aisbergului. Acum mă crezi? Fii pe fază pentru mai multe informaţii despre această legătură importantă şi ce să faci în legătură cu ea.

Capitolul 3

Cum să-ți protejezi pancreasul de degradarea cauzată de radicalii liberi

Dă-mi voie să-ți spun pe şleau: va trebui să dezvolți o relație de iubire cu pancreasul tău şi să-l protejezi cu prețul vieții. Pancreasul este organul responsabil de gestionarea zahărului din sânge. Acest organ este important şi pentru că eliberează enzime care te ajută să digeri mâncărurile. Fără aceste enzime esențiale, ai mânca, dar n-ai putea să-ți digeri hrana. Vezi de ce pancreasul este atât de vital pentru sănătate şi pentru alimentația bună?

Pancreasul nu a fost la fel de glorificat, nici nu a atras la fel de multă atenție din partea mass-mediei precum sânii, prostata şi inima, dar necesită aceeaşi grijă ca toate celelalte organe vitale. Cei mai mulți oameni nu se gândesc deloc la pancreasul lor până când acesta nu încetează să funcționeze corect. Aşa cum roata care scârțâie este unsă, în timp, mâncarea uleioasă ar putea cauza o scârțâială... şi anume în pancreasul tău, atunci când începi să simți efectele anilor de alimentație nesănătoasă.

Îmbunătățind starea pancreasului, te vei bucura de o sănătate mai bună mulți ani, ca să nu mai spun că te vei bucura de mai multe bunătăți delicioase.

Cum repari un pancreas deteriorat

Mulți medici cred că pancreasul nu poate fi reparat, dar eu nu sunt de acord. De ce? Foarte multe cercetări noi arată

că pancreasul poate fi, într-adevăr, reparat şi încurajat să funcţioneze mai bine.

De exemplu, în 2004, unii cercetători de la Harvard au publicat în jurnalul *Nature* un studiu care arăta în mod clar că, la animalele de laborator, celulele beta — celulele care produc insulina în pancreas — au reuşit să se regenereze. Deşi nu s-au făcut încă studii similare pe oameni, acesta este un progres promiţător, care cred că are implicaţii imense pentru remedierea fără medicamente a diabetului.

În plus, numeroase studii pe oameni au arătat că atât scăderea în greutate, cât şi mişcarea pot creşte sensibilitatea organismului la insulină, reducând astfel rezistenţa la insulină. Iar rezistenţa la insulină, după cum ştim, duce la zahăr în exces în sânge şi, în cele din urmă, la diabet. Un studiu publicat în 2008 în jurnalul *Obesity* analiza efectul mişcării asupra a 24 de adulţi obezi cu vârste între 68 şi 72 de ani timp de şase luni. Cercetătorii au conchis că, în rândul celor care au slăbit şi au făcut mişcare, sensibilitatea la insulină *s-a dublat*. Asta e destul de grozav, deoarece este vorba aici de o funcţie îmbunătăţită a celulelor beta.

După cum ştii, cu cât celulele tale sunt mai sensibile la insulină, cu atât organismul este mai sănătos. Când celulele răspund bine la insulină, pancreasului îi este mai uşor în toate privinţele. Cercetătorii din cadrul studiului din 2008 au tras concluzia că scăderea în greutate nu numai că a sporit sensibilitatea la insulină, îmbunătăţind astfel funcţia celulelor beta, dar a şi redus riscul de a face diabet tip 2.

Aş zice că e o afacere destul de bună: alege să faci mişcare şi să mănânci corect, iar pancreasul îţi va mulţumi funcţionând mai bine şi reducându-ţi şansele de a te îmbolnăvi vreodată de diabet. Şi nu sunt implicate medicamente, decât dacă pui la socoteală endorfinele bune pe care

le eliberează creierul când îți mişti fundul pe ritmurile macarenei sau când mergi cu bicicleta printre dealurile unei regiuni frumoase.

Antioxidanții în ajutor

O altă metodă trecută cu vederea pentru a ajuta la remedierea fără medicamente a diabetului este să neutralizezi şi să elimini deteriorarea provocată de toxinele radicalilor liberi prin folosirea unor alimente şi suplimente antioxidante. (Radicalii liberi sunt nişte molecule care deteriorează celulele corpului.)

Cercetătorii de la University College din Londra, de exemplu, au analizat studii privind relația dintre consumul de fructe şi legume şi luarea de suplimente cu antioxidanți, precum şi modul în care ar putea o metodă sau ambele să afecteze riscul ca o persoană să facă diabet tip 2.

Mai întâi, au examinat cinci studii în care participanții (în total 167 128 în toate studiile, urmăriți aproximativ 13 ani) au mâncat trei sau mai multe porții de fructe zilnic. Apoi, au examinat rezultatele a nouă studii în care participanții (un total de 139 793, urmăriți şi ei vreo 13 ani) au luat antioxidanți. Ce crezi că au descoperit? Crezi că au descoperit un risc mai mic de diabet tip 2 la oamenii care au mâncat trei sau mai multe porții de fructe ori la cei cărora li s-au dat antioxidanți? Ridică mâna în cazul în care crezi că cei din grupul cu antioxidanți au avut riscul mai redus de a face diabet tip 2... DA! Foarte bine! Ai perfectă dreptate, deşi cred că am dezvăluit răspunsul de la început.

De fapt, cercetătorii au conchis, pe baza examinării şi analizării tuturor acestor studii anterioare, că oamenii care au luat suplimente antioxidante cu vitamina C şi vitamina E

aveau un risc cu 13% mai mic de a face diabet decât cei care nu au luat antioxidanți. Dar nu au constatat un risc redus de diabet în studiile pe oamenii care au mâncat trei sau mai multe porții de fructe sau legume. Lucrarea lor a fost publicată în numărul din decembrie 2007 al revistei *Journal of Hypertension.*

Ar trebui să adaug aici că aceşti cercetători nu au considerat că puteau trage o concluzie de tip „cauză şi efect" între riscul redus de diabet tip 2 şi luarea de antioxidanți puternici, deoarece nu au studiat în mod special luarea de suplimente şi riscul.

Totuşi, această asociere între riscul redus de diabet şi luarea de suplimente antioxidante este un mesaj căruia chiar aş dori să-i dai atenție. Dacă iei măsuri pentru a te asigura că primeşti o cantitate adecvată de antioxidanți, atunci ai putea reuşi să previi diabetul.

Alături de vitaminele C şi E, un alt antioxidant puternic care elimină radicalii liberi şi îmbunătățeşte sensibilitatea la insulină este acidul alfa lipoic. De fapt, un articol foarte interesant a fost publicat în revista *Endocrine, Metabolic & Immune Disorders Drug Targets.* Articolul se numea „O teorie actualizată privind utilizarea acidului alfa lipoic în gestionarea diabetului zaharat tip 2" şi am rămas cu gura căscată când l-am citit. În sfârşit! Literatura medicală convențională începe să reflecte ceea ce eu şi colegii mei din lumea remediilor naturopate scriem de multă vreme.

Cercetătorul care a elaborat acest articol este Adrian Poh, MBBS (echivalentul din Singapore al titlului de doctor în medicină), funcționar medical la Spitalul Alexandra din Singapore. Dr. Poh a scris: „Există tot mai multe dovezi că acidul alfa lipoic (AAL) are efecte benefice asupra tratamentului DZT2 (diabetul zaharat tip 2) şi a unora dintre

complicațiile sale". Dr. Poh a precizat că acidul alfa lipoic acționează în căile metabolice ale insulinei din corp pentru a reduce stresul oxidativ şi inflamator exercitat asupra organismului, ambele jucând un rol major în diabetul tip 2. Dr. Poh a numit acidul alfa lipoic şi „un antioxidant puternic, care elimină radicalii liberi".

Deci poftim! A conchis în articolul său că AAL este relativ sigur chiar şi la oamenii cu insuficiență renală şi hepatică şi a subliniat valoarea terapeutică a AAL în țintirea în special a rezistenței la insulină şi a neuropatiei diabetice — deteriorarea nervilor datorată diabetului. Întâmplător, cunosc multe remedii naturale minunate, care te pot ajuta şi despre care vei afla în paginile care urmează.

Radicalii liberi te-ar putea costa viața

Susținerea muncii pancreasului şi însănătoşirea constau parțial în reducerea numărului de molecule de radicali liberi dăunători din corpul tău. Majoritatea habar n-are ce este un radical liber, aşa că o să-ți spun. Te voi scuti de discuția despre electroni şi protoni şi voi trece direct la subiect. Radicalii liberi sunt incontrolabili în organismul tău şi se află într-o misiune de distrugere. Sunt molecule încărcate electric care intră în celulele tale şi încearcă să le ucidă.

În general, radicalii liberi provoacă moartea distrugând ADN-ul din interiorul celulei, iar asta este o pierdere uriaşă deoarece ADN-ul conține codul tău genetic. După ce are loc suficientă deteriorare a ADN şi mor multe celule, organele tale se îmbolnăvesc.

Când radicalii liberi țintesc pielea (cel mai mare organ din corpul tău), faci riduri şi arăți mai în vârstă. Creşte de

asemenea riscul de a face cancer de piele. Asta se întâmplă cu toate organele noastre pe măsură ce îmbătrânim.

Oamenii de o anumită vârstă — adică bătrânii — au mai mulți radicali liberi decât cei care sunt mai tineri, iar aceşti radicali trebuie neutralizați. Se ştie că radicalii liberi omoară celulele beta din pancreas, ceea ce duce la diabet şi pancreatită (pancreas inflamat), prin urmare, una dintre sugestiile mele este să iei suplimente de antioxidanți pentru a neutraliza radicalii liberi. Este ca şi cum i-ai păcăli.

De asemenea, dacă ai metale grele în organism, cum ar fi cadmiu, plumb şi mercur, are loc o reacție în lanț şi sporeşte deteriorarea cauzată de radicalii liberi de o sută sau chiar de o mie de ori. Aşadar, o altă sugestie, la care vom ajunge mai încolo în carte, va cuprinde suplimentele de chelatare naturală, care provin din plante, sau acidul alfa lipoic, despre care am vorbit adineauri.

Pe lângă metalele grele, alte exemple de toxine care înmulțesc radicalii liberi sunt fumul de țigară, alcoolul, pesticidele, radiațiile şi chiar unele medicamente. Deocamdată, să studiem amănunțit structura şi funcția pancreasului pentru că, dacă gândeşti ca un pancreas, te poți îngriji mai bine.

Ce anume este pancreasul?

Pancreasul este o glandă lungă şi subțire — ei, un organ-glandă, de fapt — care se ascunde în spatele părții inferioare a stomacului, în adâncul abdomenului. El are culoare roz-cenuşie, este gros de vreo 2,5 cm şi lung de 15-20 cm. Dacă îți foloseşti puțin imaginația, vei vedea că are o formă care seamănă puțin cu o mână întinsă. Aceasta este o modalitate bună de a te gândi la el, deoarece te ajută să

descompui (metabolizezi) carbohidrații, grăsimile și proteinele în substanțe pe care le poți digera și absorbi sub formă de substanțe nutritive.

Fără mâna întinsă — pancreasul tău — nu ai putea să mănânci, să bei, nu ai putea să citești cartea mea sau, de altfel, să supraviețuiești! Pancreasul este aproape ca două organe într-unul. Este o glandă endocrină — adică secretă hormoni (cum este insulina) în sânge — și este și glandă exocrină, ceea ce înseamnă că secretă enzime digestive în stomac (nu în sânge).

Corpul tău are două tipuri de glande: glande endocrine și glande exocrine. Sarcina lor zilnică de bază este să secrete diverse produse corporale, cum sunt enzimele, hormonii și metaboliții, substanțe care te ajută să digeri hrana.

Glandele endocrine sunt structurile producătoare de hormoni ale organismului. Pe lângă pancreas, acestea cuprind tiroida, hipotalamusul, glanda pituitară, glandele adrenale și chiar celulele grase. În pancreas, celulele insulare (numite insulele lui Langerhans) sunt insulițe de celule endocrine aflate în porțiunea mai mare a organului. OK, poate e mai mult decât ai vrut să știi, dar nu e extraordinar?

Ce face pancreasul?

Pancreasul ajută la reglarea zahărului din sânge și te ajută să digeri mâncarea. El secretă mai mulți hormoni importanți, inclusiv somatostatina, marele regulator al funcției sistemului nervos și al celui endocrin. Pancreasul controlează aceste funcții prin reglarea secreției mai multor alți hormoni, cum ar fi hormonul de creștere, gastrina, glucagonul (care stimulează o creștere a nivelurilor de zahăr din sânge, în opoziție cu funcționarea insulinei), și

insulina, acel hormon mult discutat, secretat de insulele lui Langerhans.

În timpul digestiei, corpul utilizează doi hormoni principali, insulina şi incretinul. Ambii hormoni au un scop principal, să descompună zahărul şi să menţină un nivel constant de zahăr în corp. Incretinul este un hormon din stomac care chiar urmăreşte cantitatea de insulină secretată de pancreas. Hormonii incretini încetinesc şi golirea stomacului, reducând astfel creşterea producţiei de insulină. Acest proces solicită mai puţin pancreasul şi te ajută în final reducând depozitarea grăsimii şi a colesterolului în artere şi în tot corpul. Deci pancreasul şi stomacul lucrează la secretarea unor hormoni care afectează nivelul zahărului din sânge în tot organismul.

Din acest moment, pot să mă refer la zahăr cu denumirea de glucoză, ca să nu primesc e-mailuri cu corectura de la toţi specialiştii în diabet. Glucoza este doar un alt nume pentru un zahăr simplu, derivat din descompunerea amidonurilor şi a carbohidraţilor cum ar fi pastele, pâinea şi gogoşile. Cuvântul *glucoză* este derivat din cuvântul grecesc *glykys*, care înseamnă „dulce", plus sufixul -oză, care înseamnă „zahăr". Deci, atunci când citeşti despre fructoză, sucroză şi dextroză, vei şti că, orice nume ar avea, este un zahăr şi ar putea fi la fel de dulce ca zahărul de masă. (În Capitolul 6 îţi împărtăşesc cele mai bune tipuri de zahăr pe care să le mănânci.)

În afară de echilibrarea glucozei din sânge, pancreasul este responsabil şi de depozitarea şi secretarea enzimelor digestive, de care ai nevoie pentru a descompune mâncarea în particule mititele. Pancreasul stă în burta ta ca un câine de pază şi aşteaptă să vină burrito-ul şi pe urmă... bum! Enzimele digestive şi insulina sunt aruncate afară pentru

a-l descompune în toate particulele sale alimentare, inclusiv glucoza. Deteriorarea pancreasului este o problemă gravă şi nu trebuie ignorată. Deoarece insulina este hormonul principal care reglează zahărul din sânge, să studiem asta mai amănunțit.

ALFABETUL HORMONILOR

Insulele lui Langerhans sunt o zonă harnică a pancreasului care secretă mulți hormoni importanți pentru tine. Fă cunoştință cu familia:

- celulele alfa produc glucagon;
- celulele beta produc insulină şi amilină;
- celulele delta produc somatostatină;
- celulele F (numite şi celule PP) produc polipeptide pancreatice;
- celulele epsilon produc grelină, unul dintre hormonii „foamei".

Insulina, sistemul de livrare a zahărului

În Capitolul 2, ai aflat că insulina este un „autobuz" al zahărului din sânge şi că lasă moleculele de glucoză în tot corpul. Există multe discuții cu privire la cine a descoperit de fapt insulina, dar un lucru este sigur: ea este esențială pentru viață şi are efecte vaste în tot corpul.

Trupul tău face permanent eforturi pentru a menține întotdeauna un echilibru armonios între insulină şi glucoză. Insulina este produsă în interiorul celulelor beta din insulele lui Langerhans. Celulele beta constituie 69–80% din

toate celulele insulelor lui Langerhans. Aceste insule sunt „barosanii“ din sistemul tău endocrin. Există cam un milion de insulițe într-un pancreas uman adult sănătos, distribuite uniform prin tot organul. Categoric, vrem să ne purtăm frumos cu ele!

Rolul principal al insulinei în corp este de a deplasa glucoza, extrasă din hrana ta, în fiecare celulă. Dar, când asta nu se întâmplă, zahărul din sânge se acumulează în fluxul sangvin, iar glucometrul începe să-ți lase mesaje neplăcute.

Când există un exces de zahăr în corp, pancreasul face un efort mult mai mare pentru a secreta şi mai multă insulină. Asta e treaba lui şi e bine să facă asta. Dar celulele tale nu răspund întotdeauna. Când ele ignoră sistematic insulina, tot zahărul acela în exces este depozitat, o parte din el sub formă de trigliceride sau colesterol. Poate acum înțelegi de ce una dintre metodele de a menține raporturi sănătoase ale colesterolului este să reduci zahărul şi amidonul. Răspunsul medicinei convenționale la colesterolul ridicat este o medicație cu statine, dar asta poate să-ți înrăutățească de fapt situația. Voi discuta asta mai pe larg în Capitolul 6.

Rezistența la insulină

Gândeşte-te la insulină ca la o cheie care descuie uşile de pe suprafața celulelor tale. Când uşile se deschid, zahărul din sânge este lăsat să intre. Asta e bine pentru că celulele tale sunt avide de energie şi transformă glucoza în energie. La o persoană sănătoasă, pancreasul are nişte mecanisme care îi spun că nivelul zahărului din sânge a crescut. Atunci, secretă exact cantitatea potrivită de insulină pentru a deschide acele uşi ale celulelor.

Dacă insulina nu poate descuia uşile, atunci toată glucoza rămâne afară — în fluxul sangvin — şi faci glicemie ridicată sau hiperglicemie (adică prea mult... ca la hiperactiv). Fii atent aici, pentru că punctul de reţinut este acesta: glucoza trebuie să fie *în interiorul* celulelor tale pentru că este combustibil pentru ele. Când glucoza este ocupată cu activităţi extracurriculare — sau, în cazul acesta cu activităţi extracelulare —, tu eşti cel care are necazuri.

De fapt, când lichidul din jurul celulelor devine o baie de apă cu zahăr, celulele nu funcţionează cum trebuie, creierul tău se înfometează, energia îţi scade şi, practic, tot sistemul tău începe s-o ia razna. Când apare un anumit medicament pentru diabet şi împinge zahărul din sânge în celulele tale, el poate ucide aceste celule. La urma urmei, celulele pot primi doar o cantitate limitată de zahăr înainte de a plesni. Ţelul tău este să menţii un nivel constant de glucoză sporindu-i sănătatea pancreasului, nu cu forţa.

Următorul ţel este să reduci cantitatea de deteriorare cauzată de radicalii liberi în pancreasul tău şi în întregul corp de altfel! Capitolele care urmează te vor învăţa cum anume să faci asta.

Pâinea ţi se depune pe fund

Când organismul converteşte glucoza în energie pentru nevoile tale imediate, o parte din ea este depozitată în celulele hepatice şi musculare sub o formă numită glicogen. Acesta îţi dă energia la care să apelezi mai târziu. Dar uite care e treaba, dacă mănânci mulţi carbohidraţi şi alimente cu zahăr, vei avea un exces de zahăr pe mână şi în fluxul sangvin. Şi ghici unde altundeva? (Indiciu: pe fund!)

Mai exact, corpul tău converteşte carbohidraţii în energie şi depozitează o parte pentru a fi utilizaţi ulterior. Dar zahărul care rămâne după ce corpul îl foloseşte ca să respire, să digere, să doarmă şi să facă orice altceva este înmagazinat ca grăsime. Surpriză! Credeai că, dacă mănânci hrană cu grăsimi puţine, scazi în greutate, dar nu e adevărat, pentru că, dacă mănânci feluri cu puţine grăsimi, înseamnă că mănânci mai mulţi carbohidraţi, iar asta te poate îngrăşa de fapt şi poate favoriza diabetul.

De aceea, alimentaţia ta trebuie să cuprindă grăsimi bune, cum ar fi avocado, ulei de măsline, nuci, migdale şi acizi graşi omega-3, împreună cu numărul potrivit de carbohidraţi şi proteine pentru corpul tău. Sună foarte complicat, dar de asta sunt eu aici. Poţi citi mai multe despre rolul grăsimilor bune şi poţi afla despre cele mai sănătoase uleiuri cu care să găteşti în Capitolul 16.

Ce are ADA?

După părerea mea, dacă urmezi regimul standard recomandat de American Diabetes Association (ADA), este ca şi cum ai încuia uşa destinului tău şi ai arunca cheia. Şi doctorii care se bazează exclusiv pe informaţiile difuzate de seminarele lor convenţionale finanţate de marile companii farmaceutice le fac un mare deserviciu pacienţilor lor. Ei susţin utilizarea medicamentelor ca şi cum ele ar preveni deteriorarea organelor, dar nu acesta este modul de a-ţi proteja organele, te asigur. Un motiv pentru care nu sunt de acord cu regimul ADA este recomandarea de a lua gustări în timpul zilei ca să poţi menţine toată ziua un nivel constant al glicemiei.

Ideea din spatele gustărilor continue este să eviţi un val de zahăr în sânge şi creşterea insulinei care urmează.

Gustările au sens pentru milioane dintre cei care au diabet tip 2 de durată, care urmează acest regim şi ronţăie toată ziua. Sunt de acord că, dacă aceşti oameni nu iau gustări, glandele lor adrenale obosesc, iar hormonii precum DHEA scad, agravând şi mai mult rezistenţa la insulină. Oamenii cu diabet de lungă durată au probleme cu depozitarea glicogenului, iar acesta este un alt motiv pentru care este bine să ia gustări periodice în timpul zilei. Gustările previn şi hipoglicemia la acest grup de persoane.

Deci sunt de acord cu ADA că unii au nevoie să ronţăie gustări toată ziua, dar nu toată lumea. De ce? Pentru că acest timp de alimentaţie provoacă mai multe probleme la oamenii care au un diabet recent şi mai au timp să-şi revină. În primii ani de pre-diabet şi insulină ridicată (numită hiperinsulinemie), ronţăitul cât e ziua de lungă va face mai mult rău decât bine. Iar motivul pentru acest lucru ne duce înapoi la pancreas.

La o persoană sănătoasă, nivelul insulinei creşte după ce mănâncă pentru a o ajuta să digere mâncarea. Apoi, peste câteva ore, revine la valoarea normală de referinţă. Fără o gustare la orizont, pancreasul are ocazia perfectă să facă ceea ce trebuie, adică să producă un alt hormon, numit glucagon. Acest hormon îi spune ficatului să elibereze zahărul (care a fost depozitat sub formă de glicogen) pentru a menţine un nivel constant de zahăr în sângele tău. Acest lucru te împiedică să devii hipoglicemic. Cu alte cuvinte, fluxul tău sangvin primeşte o gustare, dar aceasta vine de la ficat.

În timpul acestui proces al gustării cu glicogen, se porneşte un comutator ca să poţi arde grăsimea (şi anume trigliceridele). Acest lucru e normal. Dacă ciuguleşti pe toată durata zilei, cum îţi spun mulţi specialişti în diabet, eviţi

sistemul. Poți provoca secretarea insulinei (pentru a-ți digera gustarea), oprind astfel orice producție de glucagon care ar fi avut loc în mod normal. Fără ca pancreasul să dea alarma, nu vei secreta acel glicogen din ficat. Iar, dacă acea „gustare" cu glicogen nu este servită, nu vei arde trigliceridele așa cum ar trebui.

Trigliceridele sunt grăsimile care înfundă arterele. Mitocondriile tale (centralele energetice) sunt cele care ajută la arderea acelor grăsimi și muncesc din greu până când sunt epuizate toate grăsimile și zahărul din alimentația ta de atâția ani. Când sunt epuizate, trigliceridele și colesterolul din sângele tău cresc. Să vină statinele. Asta fac unii doctori, nu-i așa? Atâția pur și simplu prescriu statine, care distrug colesterolul, fără să-ți verifice vreodată nivelul insulinei sau raportul insulină-glucoză.

Medicamentele cu statine nu îmbunătățesc situația. Ele maschează problema, aducând valorile colesterolului în intervalul „normal". Cifrele scad, dar deteriorarea arterială nu. E ca și cum ai scoate fumul din casă în timp ce focul continuă să ardă.

Însă medicul este mulțumit de tine. În interior, arzi în continuare pentru că insulina ta ar putea crește până la cer, iar centralele tale energetice ar putea fi complet epuizate. Dacă nu-ți verifici nivelul insulinei, pregătești rețeta pentru o tulburare metabolică majoră, cum ar fi sindromul metabolic, boala cardiacă, boala Alzheimer (uneori numit diabet tip 3) și chiar cancer. Nivelul ridicat de insulină este legat de toate acele boli. Reducerea pe cale artificială a colesterolului (și a glucozei din sânge) nu inversează procesul patologic. Îmi aduce aminte de ciudata retragere a țărmului, care are loc chiar înainte să lovească un tsunami.

Gustările înainte de culcare îți sunt dăunătoare

Dacă te răsfeți cu mâncare înainte de a te culca (sau, de fapt, oricând după cină), acumularea de trigliceride şi colesterol devine semnificativ mai gravă deoarece somnul este o perioadă grozavă pentru a arde grăsimi. Nu sunt sarcastică, vorbesc serios. Somnul este o perioadă grozavă pentru a arde grăsimi deoarece glucagonul este eliberat în timpul nopții şi arde grăsimea, chiar dacă eşti sedentar şi dormi. El poate face asta numai dacă nu există mâncare în stomac în timp ce dormi.

Gustările dinainte de culcare te fac să deviezi de la acest proces şi, ca urmare, grăsimea se acumulează în ficat, ducând la o afecțiune numită ficat gras. În cele din urmă, pe măsură ce ficatul devine şi mai gras, nu poate depozita excesul de zahăr sub formă de glicogen, aşa cum ar trebui.

Un ficat gras şi nesănătos ar putea determina glucagonul să utilizeze zahărul în mod necorespunzător, făcându-l să crească chiar dacă nu ai mâncat. Asta înseamnă că glicemia *à jeun* va creşte şi, ulterior, va creşte şi insulina, încercând să reducă nivelul ridicat al zahărului. Întregul proces se dezvoltă într-un mod schizofrenic şi ar putea explica de ce la unii nivelul glicemiei *à jeun* creşte chiar dacă rontăie porții pe toată durata zilei, făcând exact ceea ce le-a spus specialistul în diabet.

Nivelul în creştere al zahărului din sânge şi rezistența celulară la insulină ajută şi la explicarea motivului pentru care sunt necesare tot mai multe medicamente spre a menține nivelul glucozei sub control.

Deci care este răspunsul? În loc să te concentrezi exclusiv pe scăderea valorilor glicemiei şi colesterolului, trebuie să corectezi reacțiile metabolice, nivelul hormonilor şi

nivelul în creştere al insulinei. Cu alte cuvinte, trebuie să fii bun cu pancreasul tău.

Leptina, hormonul saţietăţii

Ţii minte că am menţionat leptina mai devreme în această carte? Leptina este unul dintre hormonii produşi de organismul tău care îţi spun să te opreşti din mâncat. Este cam ca un indicator de stop pentru că, atunci când este secretată leptina (imaginează-ţi indicatorul de stop ridicându-se), te simţi sătul. Ea îi trimite semnale pancreasului şi spune: „Hei, sunt plin, nu mai face insulină şi începe să arzi grăsimea".

Foarte puţini doctori îşi învaţă pacienţii despre leptină, însă aceasta joacă un rol important în a-i ajuta pe diabetici să slăbească, să li se vindece rănile mai repede şi, surprinzător, să-i protejeze şi de infecţii.

Hormonul leptină, secretat de celulele grase, este trimis la glanda hipotalamus din creier, unde îi spune acestuia câtă grăsime este depozitată din mâncarea ta. Uneori, leptinei îi este greu să transmită acest mesaj la creier, o afecţiune numită rezistenţă la leptină.

Oamenii care au rezistenţă la leptină tind să-şi păstreze greutatea chiar dacă abia mănâncă. Din acest motiv, poate încerci să slăbeşti 5 sau 7 kg şi pur şi simplu nu reuşeşti, chiar dacă, practic, te înfometezi. În acest caz, începerea unei diete nu va fi de mare ajutor după părerea mea. Voi explica de ce.

Când începi o dietă, după cum sugerează unii îndrumători ai diabeticilor, creierul tău simte că sunt mai puţine calorii şi intră în modul de supravieţuire, depozitând grăsimea şi încetinindu-ţi metabolismul bazal pentru a trece prin

ceea ce percepe ca fiind o criză de combustibil redus. Când întrerupi dieta (şi în mod inevitabil o vei face), iar hrana este din nou disponibilă, toate acele calorii se îndreaptă direct spre celulele tale grase pentru a completa orice rezerve epuizate. Mesajul spre hipotalamus este blocat.

Dacă eşti supraponderal (şi deci rezistent la leptină), creierul şi pancreasul tău pur şi simplu nu pot auzi semnalul leptinei, deci trupul crede că eşti dintr-odată în starea de foame, chiar dacă mănânci în continuare. Ca tactică de supravieţuire, el îţi încetineşte metabolismul (rata cu care arzi mâncarea şi o transformi în energie). Încetineşte ca mecanism de protecţie, astfel încât să nu mori din cauza malnutriţiei percepute.

Dacă ar fi auzită cum trebuie, vocea leptinei i-ar spune pancreasului să înceteze să secrete insulina şi să înceapă să ardă grăsimea. Rezistenţa la leptină apare cu ani înainte să apară rezistenţa la insulină (şi sindromul metabolic sau diabetul). Două suplimente îţi pot ajuta creierul să se trezească la semnalul leptinei, resveratrolul şi vanadiul. Vorbesc despre acestea în Capitolul 14. De asemenea, ar trebui să-i rogi pe doctori să-ţi măsoare nivelul de leptină.

Alte probleme cu dieta recomandată de ADA

Dacă mănânci întruna pe tot parcursul zilei, aşa cum sugerează ADA, pancreasul tău s-ar putea plictisi de leptina constantă o dată la câteva ore, după fiecare gustare. Celulele beta din pancreas o vor ignora şi vor continua să producă insulină pentru a-ţi reduce glicemia după fiecare gustare.

Toată această insulină suplimentară poate chiar să declanşeze o hipoglicemie periculoasă (nivel redus de zahăr în sânge), iar hipoglicemia te face să-ţi fie poftă de ceva

de mâncare ca să nu leşini. Mai rău, leptina este ignorată şi de creier, deci nu poţi simţi când te-ai săturat. Cu leptina ridicată în mod cronic, celulele grase continuă să se mărească.

Acum, multe cercetări arată spre creier ca fiind centrul de comandă în diabet, iar, când creierul este rezistent la leptină şi insulină, avem o problemă. Persoanele obeze tind să aibă niveluri ridicate de leptină, la fel ca diabeticii, dar, în ciuda cantităţilor mari de hormon, celulele lor tot sunt rezistente la el.

ADA recomandă ca diabeticii să urmeze piramida alimentară a USDA (Departamentul american al agriculturii), care se bazează mult pe fructe. Nu spun că fructele sunt rele pentru tine, dar ar putea contribui la rezistenţa la insulină prezentă la diabetici.

Începi să vezi problema cu dieta ADA? Ea creează o nevoie perpetuă de insulină, care produce mai multă grăsime în corp şi mai multă inflamaţie. Îţi uzezi pancreasul, şi asta îţi face creierul rezistent la hormoni importanţi, precum leptina şi insulina. Pe termen lung, asta ar putea duce la mai multe complicaţii ale diabetului.

Toate acestea sunt foarte complexe, dar m-am străduit să le simplific pentru tine. Nici n-am menţionat nivelul adiponectinelor, dar putem detalia dacă vrei. (Dacă da, citeşte caseta de pe pagina alăturată, intitulată „Adiponectină, te iubesc!")

Mănâncă pentru a-ţi face pancreasul fericit

În loc să ronţăi toată ziua, mai bine să mănânci trei mese pe zi, care să fie reduse în carbohidraţi şi bogate în substanţe nutritive antioxidante. Pancreasul îţi va mulţumi. De ce? Să

aruncăm o privire la cercetările care susțin acest mod de a mânca.

Cercetătorii de la Case Western Reserve University School of Medicine din Cleveland, Ohio, au analizat ce face o masă bogată în carbohidrați cu nivelul de leptină secretată la niște voluntari tineri și sănătoși. Ei le-au dat participanților la studiu o masă de fulgi de porumb cu un conținut de 50 g carbohidrați sau o masă redusă în carbohidrați. Ce au descoperit nu mă surprinde deloc. Ei au tras concluzia că mesele mai reduse în carbohidrați (și cu un indice glicemic mai mic, care este o clasificare a alimentelor în funcție de capacitatea lor de a crește nivelul zahărului din sânge) favorizau o reacție mai sănătoasă la mâncare, adică pofta redusă de carbohidrați.

Cercetătorii au sugerat că un consum mai redus de carbohidrați ar putea fi de ajutor în controlarea nu doar a obezității, ci și a rezistenței la insulină și a diabetului tip 2. Sunt de acord. Mesele reduse în carbohidrați te fac să-ți fie mai puțin poftă de carbohidrați și alimente zaharoase. Dar mesele bogate în carbohidrați înlesnesc un cerc vicios: cu cât mănânci mai mulți carbohidrați, cu atât vrei să mănânci mai mult.

Nu cred că te surprinde ceva din aceste lucruri. Am trecut cu toții prin experiența de a face alegeri proaste în materie de alimente, cum ar fi să mănânci patru fursecuri cu fulgi de ciocolată și, apoi, să vrei să înfuleci restul pachetului. De asta, din păcate, oamenii care sunt extrem de supraponderali tind s*ă rămână* extrem de supraponderali — pilulele nu-i vor ajuta. Ei au nevoie să-și regăsească senzația naturală de sațietate. O masă bogată în carbohidrați te va sabota așa cum un clan dușmănos va sabota picnicul celeilalte familii.

ADIPONECTINĂ, TE IUBESC!

Dacă ai diabet, trebuie să iubeşti adiponectina. De fapt, toţi trebuie să iubim adiponectina. De ce? Pentru că celulele grase subţiri (cele bune) produc şi secretă acest hormon proteinic, care reglează metabolismul lipidelor şi al glucozei. Adiponectina are şi efecte antiinflamatoare asupra celulelor care căptuşesc pereţii vaselor sangvine. Cercetările au arătat că oamenii care au *multe* celule grase şi sunt obezi au nivel redus de adiponectină şi un risc mult mai mare de atac de cord. Ca fapt divers, cercetările au confirmat şi că nivelul ridicat de adiponectină din sânge este asociat cu mai puţine atacuri de cord.

Concluzia: dacă îţi menţii greutatea redusă, vei elibera mai multă adiponectină, care te va proteja de diabet şi de alte afecţiuni inflamatoare. Este mult mai complicat decât am schiţat eu aici, iar, dacă vrei o idee mai largă despre contextul ştiinţific, ar trebui să faci rost de un exmplar din cartea lui Jack Challem, *Stop PreDiabetes Now* (Opreşte pre-diabetul acum).

Deci... spune odată cu mine: „Adiponectină, te iubesc!"

Şi, categoric, ascult-o pe mama ta (şi pe mine) când vine vorba de luat micul dejun, precum şi mesele regulate. Cercetările au arătat că nu numai este mai bine pentru pancreas (şi pentru tine) să iei trei mese pe zi, dar este şi mai bine să iei trei mese planificate regulat pe zi. Cercetările susţin asta cu certitudine.

De exemplu, un studiu publicat în 2004 în *European Journal of Clinical Nutrition* a analizat impactul frecvenței meselor neregulate asupra nivelului lipidelor, insulinei şi glucozei circulante la nouă femei slabe şi sănătoase din Nottingham, Anglia. Cercetătorii au comparat nivelul glucozei şi insulinei *à jeun* şi au constatat că femeile care luau mese mai neregulate aveau niveluri *mai mari* atât la colesterolul rău LDL (lipoproteină cu densitate mică), cât şi la colesterolul general. Nu-i interesant? În plus, femeile care mâncau neregulat aveau şi un nivel mai ridicat al vârfului de insulină după hrănire decât femeile care luau mese regulate.

Cercetătorii au conchis că mesele neregulate par să producă într-adevăr un nivel mai mare de rezistență la insulină şi colesterol mai ridicat pe nemâncate decât mesele planificate regulat. Vezi cât de sensibil este pancreasul tău şi cât de mult vrea să iei mese regulate şi hrănitoare? Aceste lucruri sunt legate toate între ele — secreția leptinei şi a adiponectinei, rezistența la insulină şi mesele regulate, sărace în carbohidrați. În Capitolul 16, te voi învăța cum să creezi feluri de mâncare mai sănătoase şi îți voi da multe detalii despre ce şi când să mănânci.

Soluția leptinei

A fost multă cercetare de digerat. Însă trebuie reținut că, luând câteva măsuri simple, poți invita hormonul leptină să lucreze pentru tine, şi nu împotriva ta. Înainte de a ajunge la acele măsuri, dă-mi voie să rezum în termeni simpli felul în care intră în acțiune hormonul leptină după ce mănânci.

- Mănânci ceva.
- Zahărul din sânge creşte după masă. Insulina este eliberată din celulele beta ale pancreasului ca răspuns

la glucoza crescută din sânge. (Până aici totul merge bine.)

- Ghinion, celulele tale rezistă la acțiunea insulinei, ducând la zahăr în exces în sânge.
- Zahărul în exces din fluxul tău sangvin determină pancreasul să secrete şi mai multă insulină, celulele tale dorind mai mult zahăr în interior.
- Toată această insulină în exces stimulează celulele grase să continue să elibereze leptină.
- Creierul şi pancreasul încep să reziste la mesajul de sațietate pe care leptina încearcă să-l transmită. Mănânci mai departe, iar pancreasul nu primeşte semnalul să înceteze să producă insulină.
- Nivelul ridicat de insulină cauzat de rezistența la leptină provoacă rezistența la insulină în întregul organism!
- Organismul îndeasă mai multă grăsime în celulele tale grase.

Ține minte, se crede că insulina ridicată (şi rezistența la insulină care urmează) declanşează multe tulburări metabolice şi inflamatoare, inclusiv diabetul.

Şi, acum, iată soluția. Există mai multe modalități de a învinge rezistența la leptină, pe care ți le prezint în continuare.

MĂNÂNCĂ CUM SE CUVINE. Ai nevoie de trei mese pe zi, dar nu mai mult de patru, maximum.

DISTANȚEAZĂ-ȚI MESELE. În scenariul meu perfect, ai lăsa să treacă 5–6 ore între mese.

MĂNÂNCĂ ÎNCET. Dacă înfuleci mâncarea, nu-i laşi suficient timp corpului să secrete hormonul sațietății, leptina.

NU LUA GUSTĂRI. Ciuguleala permanentă reduce capacitatea corpului de a-şi reseta termostatul de ardere a grăsimii — bucla de retroacţiune dintre insulină, leptină şi glucagon.

NU MÂNCA PREA MULT. Termină-ţi masa când te simţi aproape sătul. În 10 minute, te vei simţi sătul, vei vedea.

ALEGE PROTEINE. Ia un mic dejun care conţine proteine. Nucile şi seminţele oferă proteine bune de origine nonanimală.

ABŢINE-TE DE LA CARBOHIDRAŢI. Redu cantitatea de carbohidraţi pe care o consumi. La micul dejun, de exemplu, sari peste covrigii din făină albă şi cereale. În schimb, mănâncă nuci, bace (fructe de pădure), seminţe şi citrice proaspete.

NU MAI MÂNCA DUPĂ CINĂ. După ultima masă a serii, nu ronţăi nimic. Nu-mi pasă cât de amuzant e Jimmy Fallon sau cât te stresează ştirile. Obiectivul tău este să nu te duci niciodată la culcare cu stomacul plin. Lasă să treacă 10–12 ore între cină şi micul dejun. În general, termină-ţi cina cu 3-4 ore înainte de culcare.

Cel mai bine păstrat secret

Una dintre cele mai importante teorii din spatele vindecării diabetului are legătură cu mitocondriile, micile generatoare din celulele tale care produc energie şi ajută celulele să ardă toată grăsimea şi zahărul. O voi împărtăşi pentru medicii, cercetătorii şi practicienii din sistemul medical specializaţi în diabet care s-ar putea să nu înţeleagă de ce recomand ceea ce recomand ca ajutor la remedierea fără medicamente a diabetului.

Am fost foarte selectivă în ceea ce priveşte recomandările naturale din capitolele următoare pentru că ele susţin sănătatea celulară şi stimulează mitocondriile să înceapă să funcţioneze mai eficient, ceea ce ar putea fi soluţia pentru însănătoşire. Medicul şi cercetătorul Douglas Hall este specialist în biochimie şi unul dintre acei doctori investigatori care nu se dau în lături de la nimic pentru a găsi cauza fundamentală a bolii.

Dr. Hall a început să practice medicina acum peste 35 de ani. În ultimii 15 ani, el s-a cufundat în practicarea medicinei funcţionale, care se concentrează pe vindecarea cauzei fundamentale a bolii prin mijloace nutriţionale. Aceasta este diferită de medicina convenţională, care se concentrează în principal pe simptome şi pe medicamentele care le ameliorează. În cazul medicinei funcţionale, este tratat pacientul ca întreg, nu doar un anumit simptom.

Acum, este momentul potrivit să-ţi spun că sunt şi o practiciană care a fost mulţi ani membră a Institutului de Medicină Funcţională din SUA (IFM). Acesta este genul de medicină pe care îl studiez pentru a-ţi oferi cu atâta încredere alternative nemedicamentoase.

În prezent, doctorul Hall dedică multe ore din ziua de lucru ajutorării oamenilor să învingă tulburări metabolice precum diabetul, sindromul metabolic, anomaliile neurotransmiţătorilor, hipotiroidismul, hormonii bioidentici, obezitatea şi bolile cardiace.

Studiind cu dr. Hall, i-am fost ca o umbră, adică l-am urmărit în timpul zilei ca să văd cum îşi trata pacienţii având aceste tulburări grave şi să aflu mai multe despre manifestările bolii. După doar 15 minute, a fost limpede că problema modului în care majoritatea doctorilor tratează

pacienții cu diabet stă în faptul că ei se bazează în principal pe medicamente.

Ca dr. Hall şi ca orice practician cu pregătire în medicina funcțională, examinăm cauza fundamentală a bolii şi o corectăm, nu doar tratăm cu medicamente un anumit simptom.

Dr. Hall a avut amabilitatea de a mă lăsa să petrec un timp alături de el. M-a învățat cele mai progresiste teorii despre diabet şi alte tulburări metabolice. A rezumat asta cel mai bine când a spus: „Toate bolile sunt tăcute până când într-un organ are loc o deteriorare a țesuturilor care produce un simptom. Problema este că puterea majorității medicilor stă în puterea rețetarului şi că trebuie să studieze ei înşişi înainte de a-l putea învăța pe pacientul lor".

Ca practician în sistemul sanitar, care are de-a face în mod direct cu bolnavi, pot confirma acest adevăr. Mulți doctori, bine intenționați, nu ştiu destul pentru a-i vindeca într-adevăr pe pacienții lor; doar îi țin sub control. Acum, îți voi împărtăşi ceea ce cred că este cel mai bine păstrat secret legat de apariția diabetului.

În funcție de codul tău genetic, ar putea fi cam aşa: dacă eşti supraponderal şi ai hiperglicemie, mitocondriile tale — pe care le voi numi „centrale energetice" — sunt copleşite, sau devin leneşe, sau mor. Apoi, celulele încetează să mai lucreze pentru tine. Devii şi mai greu, şi mai toxic în interior. Colesterolul creşte, talia se îngroaşă, zahărul din sânge sporeşte, iar nivelul insulinei la fel. Grăsimea şi zahărul se acumulează în interiorul şi exteriorul celulelor tale. Ele nu se descurcă cu încărcătura excesivă de zahăr şi grăsime din interior şi în jurul lor în fluxul sangvin are loc deteriorarea cauzată de radicalii liberi. Substanțele chimice inflamatoare sporesc şi, atunci, toate o iau razna. Salut, diabet!

Cum să-ți ajuți mitocondriile să producă energie

Un lucru care te face să ai mitocondrii sănătoase, cu potențialul de a-ți resuscita celulele, este o genă cunoscută sub numele PGC-1 alfa. (Există un motiv întemeiat pentru inițiale. Ele reprezintă coactivatorul gamma al receptorilor activați de proliferatorii peroxizomilor 1.) Cercetările au demonstrat că PGC-1 alfa este principalul regulator al biogenezei mitocondriale.

Pe înțelesul tuturor, asta înseamnă doar că poți obține o condiție fizică mai bună fără să te ridici de pe canapea. Nu recomand asta, firește, dar ideea este că activitatea mai mare a PGC-1 alfa înseamnă un echilibru metabolic mai bun prin funcționare mitocondrială îmbunătățită. Numesc mitocondriile centrale energetice pentru că aceste structuri micuțe din celulele tale ard energie pentru tine.

Ştii ce suprimă gena PGC1 alfa? Stresul mult. Stresul produce nivel crescut de cortizol (hormonul stresului) şi nivel scăzut de hormon tiroidian (T3 sau triiodotironină). Această combinație duce la o cascadă de efecte metabolice, inclusiv la rezistența la insulină şi la sindromul metabolic.

Ştii ce activează gena PGC-1 alfa şi te ajută să previi rezistența la insulină? Restricția calorică. Ținerea sub control a consumului caloric activează PGC-1 alfa, iar ea construieşte mai multe centrale energetice de ardere a grăsimilor pentru tine. Dar iată vestea bună: există şi câteva substanțe nutritive care fac *acelaşi lucru*, activează gena PGC-1 alfa, ceea ce lasă corpul să creadă că eşti în restricție calorică, chiar dacă nu eşti.

Teoriile actuale sugerează într-adevăr că stimularea activității genei PGC-1 alfa poate ajuta la ameliorarea diabetului.

Două comutatoare principale din organismul tău pornesc (sau opresc) activitatea PGC-1 alfa. Ele sunt enzimele:

SIRT1 — regulatorul silențios de informații T1 / (numit şi sirtuină)
AMPK — proteina kinază activată de adenozin 5' monofosfat.

Dacă stimulezi oricare dintre aceste enzime, se întâmplă un lucru minunat: corpul tău primeşte semnalul să pornească activitatea genei PGC-1 alfa. Mai exact, activarea oricăruia dintre aceste comutatoare îi semnalează corpului să dea naştere unor noi centrale energetice mitocondriale şi, gata, începi să arzi grăsimi.

În esență, crescând activitatea genei PGC-1 alfa, îți ajuți corpul să ardă grăsimea! Şi nici măcar nu trebuie să transpiri. De asemenea, aceasta ajută celulele corpului să recunoască insulina, ceea ce s-ar putea dovedi a fi modalitatea de a remedia diabetul la oameni odată pentru totdeauna. Cercetările în curs analizează tocmai această posibilitate.

Două suplimente care au activitate pe aceste căi enzimatice sunt resveratrolul şi acidul lipoic. Nivelul abundent sănătos de hormon tiroidian activ (T3) îndeamnă şi el centralele „leneşe" să lucreze pentru tine şi să prelucreze insulina. Toate acestea vor fi discutate în capitolele care urmează.

Doi aminoacizi care activează gena PGC-1 alfa sunt arginina (care se găseşte în fructele cu coajă lemnoasă) şi citrulina (care se găseşte în pepenele verde). Poți obține aceşti doi compuşi sub forma unor suplimente ieftine, uşor de găsit. Ele te pot ajuta să slăbeşti fără să te înfometezi şi de asemenea să reduci riscul de rezistență la insulină.

O doză bună pentru citrulină este aceea de 1 000 mg de două sau trei ori pe zi; pentru arginină, este 700 ml de două sau trei ori pe zi. Citrulina şi arginina nu sunt recomandate celor care au avut un atac de cord decât sub supravegherea atentă a medicului lor. De fapt, pentru că atâtea persoane care au probleme cu glicemia au şi probleme cardiace, ar fi o idee bună să-l întrebi pe doctorul tău despre aceste suplimente înainte de a le lua.

Dovezile despre GLP-1

Cel mai fierbinte subiect din cercetarea diabetului în acest moment este concentrat pe un hormon cunoscut sub numele de GLP-1, adică peptida de tipul glucagonului 1. Se pare că GLP-1 joacă unul dintre cele mai importante roluri în tulburările metabolice. De ce este atât de important? Este esențial, chiar.

Printre beneficiile nivelului mai ridicat de GLP-1 se numără sensibilitatea crescută la insulină, secreția mai mare de insulină şi senzațiile sporite de saţietate (deci nu te mai simți la fel de flămând). El ar putea fi chiar soluția pentru remedierea diabetului. Acest lucru este atât de inovativ, încât cercetătorii se străduiesc să găsească modalități de a creşte nivelul de GLP-1 din organism. La unii oameni, administrarea de acid oleic ajută la creşterea GLP-1 şi le îmbunătăţeşte astfel starea diabetului. Întâmplător, semințele de floarea-soarelui şi uleiul de floarea-soarelui sunt bogate în acid oleic. Şi ceaiul de tulsi (busuioc sfânt) poate creşte GLP-1. Până aşteptăm rezultatele cercetărilor, este logic să le incluzi în alimentație de trei sau patru ori pe săptămână. De asemenea, poți cumpăra suplimente cu acid oleic.

Cum stingi focul

Acum poate te gândeşti: „Asta mă copleşeşte; poţi să-mi spui doar dacă voi mai putea mânca tort şi dacă voi putea savura mâncarea aşa cum am făcut atâţia ani?“ Răspunsul este da, este categoric posibil să te bucuri din nou de viaţă, dar este important să înţelegi acest concept, pentru că vă va ajuta, pe tine şi pe medicul tău, să trataţi diabetul în mod diferit. Prin asta vreau să spun că poţi începe să completezi hormonul tiroidian deficient şi să începi să repari şi să regenerezi centralele energetice (mitocondriile). Toate acestea îţi vor ajuta pancreasul să funcţioneze mai bine şi să sprijine organismul să metabolizeze zahărul şi grăsimea din celulele tale. Aceasta, în schimb, reduce nivelul insulinei, care calmează inflamaţia din corp. Speranţa mea este că, integrând cele câteva schimbări alimentare sugerate în acest capitol, te vei putea bucura de o viaţă mai lungă şi, mai important, de o calitate superioară.

Capitolul 4

Laptele şi pâinea, motiv de teamă

Le-ai văzut pe celebrităţile acelea caraghioase care poartă mustaţă de lapte? Mă refer la campania de publicitate Got Milk, care a început în 1995. Dacă trăieşti pe Pământ, ai văzut aceste reclame în presă şi la TV cu oameni celebri care promovează laptele de vacă.

Campania de marketing este genială. În 2007, fiecare vacă din SUA — adică în total vreo 9,1 milioane de vaci — a produs 9 193 kg de lapte. În 2006, fermele din SUA au produs lapte de aproximativ în jur de 35,4 milioane de dolari! Uau! Cu siguranţă, toate reclamele acelea funcţionează pentru că, în prezent, în SUA se consumă anual 83,9 l lapte de persoană.

Se uită să se menţioneze un mic fapt interesant în reclamele Got Milk. Laptele conţine cam 750 milioane de celule de puroi pe litru (asociate cu mastitele). Potrivit ediţiei din 10 aprilie 2004 a *Hoard's Dairyman* (revista fermelor de lapte americane), numărul de celule de puroi (numărul de celule somatice) din laptele „vacilor fericite" din California, din nefericire bolnave, a urcat la noi cote. În 2002, 1 l obişnuit (cam patru căni) de lapte californian conţinea 298 milioane de celule de puroi. În 2003, după doar un an, 1 l obişnuit de lapte californian conţinea cu 11 milioane mai multe celule de puroi decât în 2002, alături de urme de sânge, mucus, fecale şi microorganisme periculoase. S-a acordat tot mai multă atenţie acestei probleme de-a lungul anilor şi s-au făcut îmbunătăţiri ale datelor, totuşi, unele grupuri

activiste sunt de părere că numărul acestor celule este încă prea mare.

Ca să nu ne concentrăm exclusiv pe California, bănuiesc că povestea poate fi repetată în fermele de lapte de pretutindeni. Dacă stai să te gândeşti, oamenii sunt singurele mamifere din lume care continuă să bea lapte după primii ani de viaţă, fără să mai punem la socoteală că beau lapte de la o specie complet diferită. Laptele de vacă poate fi prelucrat şi transformat în alte produse lactate, cum ar fi frişcă pentru cafea, unt pentru pâine, brânză, iaurt şi îngheţată.

Poate că sunt nevrotică, dar ideea unor lucruri scârboase în produsele lactate mă îngrozeşte puţin. Şi când mă gândesc că obişnuiam să consum lapte de vacă de mai multe ori pe lună! În ultimii ani, am învăţat mai multe despre această substanţă, aşa că ţin acum o dietă cu conţinut redus de puroi! Poate comand câteva cafele cu lapte pe parcursul anului, când călătoresc în locuri unde cafenelele nu oferă alternative mai sănătoase la lapte, cum ar fi laptele din seminţe de cânepă, de migdale, de ovăz sau de capră.

SĂ ÎNŢELEGEM ALERGIILE LA LAPTE

Cazeina este proteina predominantă găsită în lapte şi brânză. Lactoza este zaharul predominant găsit în lapte. Mulţi oameni sunt alergici la cazeină, dar nu ştiu asta pentru că nu s-au gândit niciodată să facă o analiză de sânge pentru a determina acest lucru. Unii strănută şi produc mucus după ce iau mese cu produse lactate şi presupun că sunt intoleranţi la lactoză. Ar putea să fie sau să nu fie aşa. O persoană poate avea o sensibilitate alimentară sau o alergie propriu-zisă atât

la lactoză, cât şi la cazeină. La alimentele europene, cazeina ar putea fi cunoscută sub numele de cazeinogen. (Indiciu: cuvântul ştiinţific pentru o substanţă care declanşează alergii este *antigen*.)

Bei lapte? Ai putea face diabet

Mă enervez când văd titluri menite să promoveze consumul de lapte şi de produse lactate. Laptele — sau să-i spun pe numele adevărat, sucul de vacă — este prezentat ca o băutură sănătoasă pentru bebeluşi şi adulţi. Multe organizaţii sanitare orientate spre copii insistă ca prichindeii să bea laptele de vacă pe nerăsuflate; ele recomandă 2 căni pentru cei între 1 şi 3 ani, 2–3 căni pentru copiii între 4 şi 8 ani şi 3–4 căni pentru cei între 9 şi 18 ani. Multe agenţii fac recomandări de genul acesta, aşadar, acestea sunt nişte estimări, dar înţelegi ideea.

În 2008, Academia Americană de Pediatrie şi-a modificat recomandarea de a da bebeluşilor înţărcaţi lapte integral până la vârsta de 2 ani. A modificat-o sugerând că copiii predispuşi la supraponderalitate — sau ale căror familii au antecedente de obezitate, boli cardiace sau colesterol mare — ar trebui să bea lapte degresat de 2% între vârstele de 12 luni şi 2 ani. Recomandarea spune şi că *toţi* copiii ar trebui trecuţi la lapte degresat 1% după ce împlinesc doi ani.

Oricum, pentru a deruta şi mai mult publicul, titlurile de la TV şi din reviste îţi spun: „Consumul de lactate previne obezitatea şi diabetul".

Serios?

Chiar crezi că laptele este bun pentru talia şi pancreasul tău? Sunt surprinsă că atâția consumatori inteligenți cad pradă concluziilor false pe care le aud la TV sau de la doctorul lor. Să analizăm mai îndeaproape un studiu publicat într-un jurnal respectat, pe care mulți medici l-au repetat papagaliceşte pacienților lor. A fost publicat în *JAMA* în 2002 şi conchidea că produsele lactate previn bolile cardiace, obezitatea şi diabetul.

DESCOPERIREA 1. Studiul a fost finanțat parțial de compania General Mills, care deține înghețata Häagen-Dazs, Betty Crocker şi iaurtul Yoplait. Eu văd asta ca pe un conflict de interese, tu nu?

DESCOPERIREA 2. Alimentele din cadrul studiului calificate ca „lactate" le includeau pe cele care erau 100% din lapte, de exemplu lapte, smântână sau iaurt. Dar alimentele erau excluse dacă lactatele erau doar o parte a rețetei, cu alte cuvinte, un fel de mâncare „mixtă". Ca să-ți dau un exemplu de cât de defectuos a fost studiul, pizza — care conține multă brânză! — *nu* a fost pusă la socoteală deoarece conține un blat, deci nu este 100% produs lactat. Nici macaroanele cu brânză nu au fost considerate produse lactate, pentru că sunt paste în mâncare, şi nici laptele cu cereale (din cauza cerealelor), înghețata, cheeseburgerii, milkshake-urile sau crema de brânză. Nu e stupid? Desigur, aceste produse sunt lactate şi în mod sigur te vor îngrăşa, dar acest lucru *nu* a fost luat în considerare în studiul clinic care a conchis oficial: „Produsele lactate previn obezitatea". Logic!

DESCOPERIREA 3. Ai ieşit din joc! În comunicatul de presă din partea Consiliului Național pentru Produsele Lactate pe care l-am citit scria că „deşi cercetătorii nu au reuşit să explice modul în care produsele lactate afectează IRS sindromul rezistenței la insulină, ei presupun că mai

multe componente precum calciul, lactoza sau proteina ar putea juca un rol".

Stai să înțeleg. Nimeni nu poate explica modul în care lactatele ajută la ușurarea problemelor diabetului, inclusiv la rezistența la insulină, doar vor să mâncăm produse lactate? Comunicatul de presă spune în continuare că produsele lactate pot ajuta la controlarea greutății și la reducerea riscului de boli cardiace și de diabet tip 2. Dar asta este în contradicție cu numeroase studii bine concepute, controlate cu placebo, care dovedesc că produsele lactate *favorizează* boala cardiacă și diabetul.

Există studii care sugerează rolul laptelui integral într-una dintre cele mai tragice afecțiuni la copii, diabetul tip 1. De fapt, am găsit nu mai puțin de 11 studii care au stabilit această legătură între laptele integral și diabet. Cercetătorii au descoperit că, din păcate, diabetul tip 1 este cea mai comună formă de diabet în toate colțurile lumii, cel puțin în părțile unde au făcut măsurători până în octombrie 2007, când a devenit publică cercetarea.

Te surprinde să afli că țările unde consumul de lapte de vacă este cel mai ridicat au și cea mai mare răspândire a diabetului tip 1? Primele de pe glob sunt Finlanda, Suedia, Norvegia și Marea Britanie, în această ordine. Dacă mai mulți pediatri ar citi revistele medicale, nu ar recomanda niciodată produse lactate pentru bebeluși.

De fapt, acolo unde consumul de lapte de vacă la nou-născuți este cel mai redus — în China —, incidența diabetului de tip 1 este și ea cea mai redusă — 0,1 cazuri la 100 000 de oameni anual. Acolo unde consumul de lapte de vacă este cel mai mare — în Finlanda —, incidența diabetului tip 1 este cea mai mare, de 37 la 100 000 de oameni pe an. Dovezile nu puteau fi mai clare, nu-i așa?

Iată adevărata răsturnare de situație (şi păcat că nu au răsturnat şi găleata cu lapte): un articol de cercetare, publicat în revista *Pediatric Diabetes*, a menționat şi „introducerea timpurie a proteinelor din laptele de vacă" printre factorii de risc, alături de naşterea prin cezariană, virusurile stomacale la femeile însărcinate şi preeclampsie. Asta nu e tocmai subtil.

Până la sfârşitul anului 2006, consumul de lapte în Finlanda a scăzut la vreo 225 l pe persoană pe an; totuşi, riscul de diabet este tot de 36 de ori mai mare decât în Japonia, unde consumul este de numai vreo 40 l pe an. În mod ironic, şi rata de osteoporoză din Finlanda a fost incredibil de ridicată, cu toate că s-a consumat tot acel lapte. Asta probabil deoarece oamenii nu absorb cu uşurință calciul din lapte, cum fac în cazul surselor vegetale. Ține minte, şi vacile îşi iau calciul din plante. Pasc toată ziua iarbă. Ar trebui să ne luăm calciul, în mod asemănător, din plante.

Nu-mi place când văd laptele recomandat cu insistență oamenilor. Este hrană pentru viței, nu pentru oameni. Este conceput să aducă un viței la 270 kg în vreo şase sau şapte luni. Nu crezi că poate laptele te îngraşă şi pe tine?

Deci, când vezi titluri care sugerează cât de bun este laptele pentru tine (sau sănătatea ta), gândeşte-te bine. Nu spun că dăunează tuturor, pentru că nu este aşa. Le face rău doar celor care sunt predispuşi la asta, iar copiii ar putea fi mai sensibili la deteriorarea pancreasului şi la suprimarea sistemului imunitar. Mulți oameni cu diabet tip 2 ar putea fi expuşi la acest risc.

După cum ai aflat mai înainte în carte, unele tipuri de diabet (tip 1) apar atunci când sistemul imunitar atacă pancreasul şi distruge celulele beta, care produc insulina.

Această tulburare devastatoare este legată de alimentație, uneori direct de produsele lactate. Mai multe studii au stabilit legătura dintre lapte şi simptomele diabetului tip 1, dar nu vei vedea astfel de titluri de ştiri pentru că ar avea un impact enorm asupra industriei lactatelor.

Legătura dintre lapte şi diabet

Cum anume poate ceva aparent atât de pur şi sănătos ca laptele de vacă să ajungă să provoace sau să contribuie la o boală gravă precum diabetul tip 1?

Scenariul se desfăşoară cam aşa cum vă prezint în continuare

- Bebeluşii sunt dezvățați foarte devreme de laptele matern şi trecuți pe lapte de vacă sau pe formule pe bază de lapte pentru nou-născuți.
- Laptele merge în intestinul subțire, unde este digerat în mici fragmente. O parte din proteinele din lapte, cum ar fi cazeina, se descompun în cele mai mici părți ale lor, aminoacizii.
- La copiii sensibili, laptele nu este digerat în totalitate, aşa că particulele parțial digerate se strecoară din intestin în fluxul sangvin, unde încep să genereze simptome.
- Sistemul imunitar spune: „Hei, particule mari, ce căutați voi în sânge? Ieşiți de aici!" Şi apără organismul, atacând şi încercând să omoare aceste proteine străine, care nu ar trebui să se afle în sângele sau țesuturile tale. Dar ghici! Aceste fragmente de proteine, din nefericire, seamănă mult cu celulele beta din pancreasul bebeluşului, iar sistemul imunitar al micuțului nu poate deosebi celulele din pancreas de

proteinele străine, așa că lansează un atac total și, din păcate, le distruge și pe unele, și pe altele.

- Când au fost distruse destule celule beta de sistemul imunitar bine intenționat, nou-născutul nu mai poate deja produce insulină. Salut, diabet tip 1 pentru tot restul vieții copilului tău.

Crezi că această succesiune de evenimente poate apărea la un adult cu sistemul imunitar compromis sau cu intestin permeabil? Crezi că proteinele din lapte parțial digerate s-ar putea scurge în exact același mod și ar putea ajunge în fluxul sangvin al unui adult? Cu siguranță!

Tu și copilul tău puteți face analize pentru a vedea dacă aveți anticorpi la proteina din lapte parțial digerată. Indicatorul ar fi nivelul ridicat de albumină serică bovină (ASB). Această proteină, găsită în laptele de vacă, este asociată cu boala lui Crohn și cu diabetul tip 1.

Copiii diabetici au niveluri ridicate de ASB, în timp ce copiii fără diabet au niveluri normale de ASB. Un studiu cu adevărat remarcabil a descoperit că, din 142 de copii diabetici, absolut fiecare avea un nivel de anticorpi ASB care depășea normalul. Dintre cei 79 de copii nediabetici testați, niciunul nu avea anticorpi anormali. Acest lucru întărește legătura dintre laptele de vacă și diabet.

Dacă mai mulți copii ar fi monitorizați încă de la început, de pildă la primul semn de stres digestiv, de deficiență de creștere sau nivel ridicat al glucozei în sânge, atunci s-ar putea stabili o dietă fără lactate (fără cazeină) și cred că asta i-ar putea salva pe unii copii de la a face diabet tip 1 avansat. De asemenea, cred cu hotărâre că și copiii cu nevoi speciale, cum ar fi cei cu sindrom Down, sindrom Asperger sau autism ori cei cu semne și simptome de tulburări hiperkinetice

cu deficit de atenție, ar trebui puşi la dietă fără cazeină şi fără gluten.

De ce să tot dai din cap şi să dai mulți bani pe medicamente (cu efecte secundare cumplite) când poți încerca nişte schimbări alimentare simple, care ar putea da rezultate miraculoase? Nu există garanții, dar am văzut nemijlocit că a funcționat la unii dintre clienții mei şi la copiii lor.

Laptele, prieten sau duşman?

Părinții care încearcă să crească copii sănătoşi primesc mesaje contradictorii despre lapte. Vă prezint o scurtă selecție a acestor mesaje şi motivul pentru care problema este atât de derutantă pentru oameni.

MESAJ — NU BEA LAPTE. În ediția din septembrie 1995 a revistei sale *Pediatrics*, Academia Americană de Pediatrie recomanda ca părinții să evite să-şi hrănească bebeluşii cu lapte de vacă, pe baza mai multor studii finlandeze care arătau o legătură clară între diabetul tip 1 şi nou-născuții care beau lapte de vacă.

MESAJ — BEA LAPTE. Acelaşi articol din *Pediatrics* confirma că, din 1909, agențiile guvernamentale locale, statale şi federale au subliniat nevoia de lapte în alimentația copiilor. Consumul de lapte a fost piatra de temelie a Programului Național pentru Mesele Şcolare, administrat de FDA din SUA.

MESAJ — NU BEA LAPTE. Cu numai un an înainte, în 1994, cercetătorii participanți la un alt studiu, publicat în revista *Diabetes Care*, afirmaseră că „aceste noi studii şi peste 20 de studii anterioare bine documen-

tate au determinat un cercetător să spună că legătura dintre lapte şi diabetul juvenil este «foarte solidă»".

MESAJ — BEA LAPTE. Asta le spun cei mai mulţi pediatri tinerelor mame într-un efort nechibzuit de a avea grijă ca bebeluşii în creştere să nu aibă oase slabe. Ce nu-şi dau seama este că ţările cu cel mai mare consum de lapte au cea mai mare rată de fracturi de oase, dar asta este cartea mea următoare. Voi da imediat câteva detalii despre studiile ştiinţifice care susţin această afirmaţie.

MESAJ — NU BEA LAPTE. *The Lancet*, cea mai respectată revistă medicală din Anglia, conchidea în 1996 că „anticorpii la beta-cazeina bovină sunt prezenţi la peste o treime din pacienţii cu diabet zaharat insulino-dependenţi şi relativ inexistenţi la indivizii sănătoşi".

Deci, ce poate să facă un părinte? Probabil cei mai mulţi se vor baza în mare parte pe ceea ce le va spune pediatrul să facă, iar unii ar putea fi influenţaţi de ceea ce sugerează reclamele TV şi campaniile publicitare de milioane de dolari. Să sperăm că pediatrul şi îndrumătorul tău pentru diabet sunt conştienţi de aceste studii, care arată pericolele consumului de lapte, şi te-au avertizat despre asta.

Produsele lactate populare

Datorită industriei şi progreselor tehnologice, producătorii obţin o diversitate de produse interesante din lapte, cum ar fi proteina din zer, laptele praf, kefirul şi laptele condensat. Toate aceste produse conţin zahărul din lapte, lactoza, şi proteina predominantă din lapte, cazeina. Cât ar trebui să ne îngrijoreze aceste produse?

PROTEINA DIN ZER. Când laptele este transformat în brânză, zerul este un produs secundar. Proteina din zer se oferă ca supliment proteic, care poate fi adăugat la smoothie-uri şi shake-uri. Culturiştii folosesc multă proteină din zer pentru a face muşchi. Zerul conține aminoacidul cisteină, un antioxidant puternic şi util, care elimină radicalii liberi.

LAPTELE PRAF. Este doar lapte deshidratat. Pulberea poate fi transportată cu uşurință şi folosită pentru cei din armată sau alții care ar avea nevoie de substanțe nutritive. Îl reconstitui adăugând apă. Însă laptele praf este utilizat în mod obişnuit în formulele pentru bebeluşi. Acest lucru mi se pare alarmant pentru că laptele praf conține adesea oxisteroli — nişte radicali liberi cu potențialul de a cauza plăci aterosclerotice (înfundarea arterelor).

KEFIRUL. Este o băutură din lapte fermentat, pe care o poți cumpăra de la magazinele naturiste. Folosit de obicei pentru a completa bacteriile benefice din intestin, kefirul este făcut din „boabe" de kefir, care în esență sunt doar bacterii şi drojdie. Kefirul este fermentat şi se transformă într-o băutură uşor acră, uşor alcoolică. Tipurile de kefir pur neîncărcate cu zahăr pot conține tulpini de probiotice cum ar fi *Lactobacillus acidophilus* şi *Lactobacillus kefiranofaciens.*

LAPTELE CONDENSAT ÎNDULCIT. Acesta este doar lapte de vacă din care s-a scos apa şi la care s-a adăugat zahăr. Este un produs gros şi dulce folosit în rețetele de deserturi, cum ar fi plăcinta cu lămâi verzi. Mă fascinează faptul că acest tip de lapte poate rămâne proaspăt — cred că acesta e cel mai bun cuvânt — în jur de doi ani! A fost creat de Gale Borden Jr. în 1856.

Ce se află în lapte? Se recomandă supraveghere parentală

Să vedem mai de aproape ce anume — pe lângă toate acele celule de puroi menționate la începutul capitolului — se află în majoritatea mărcilor comerciale de lapte.

MICROBI. Laptele trebuie pasteurizat pentru a se distruge anumite microorganisme. Procesul de pasteurizare încălzeşte laptele la aproximativ 65°C timp de vreo 30 minute. Asta omoară majoritatea microbilor din lapte, dar distruge şi enzimele sănătoase şi vitaminele din produs. Pasteurizarea distruge vitamina C şi iodul. De asemenea, calciul din lapte devine insolubil.

Controversa cu privire la lapte pasteurizat contra lapte pur persistă. Fără îndoială, laptele crud este mai hrănitor, dar unii specialişti consideră că îți sporeşti riscul de infecție bacteriană de la organisme precum salmonella, listeria sau orice altceva se mai strecoară prin contaminare cu materii fecale atunci când îl bei crud. Dar când pasteurizezi, faci calciul din lapte relativ insolubil. Nu de asta îți este recomandat laptele ca băutură sănătoasă în primul rând? Pentru calciu? Dar mărcile comerciale populare sunt toate pasteurizate. (În SUA, unele state permit încă vânzarea de lapte crud de la mici ferme familiale. Acele produse se găsesc mai ales în magazinele naturiste.)

Aşadar, ce înseamnă cu adevărat pasteurizarea laptelui? În mod ironic, ar putea însemna un risc mai mare de oase slabe, dinți stricați şi infecții pentru că, prin pasteurizare, calciul din lapte devine relativ insolubil. Nu-l poți absorbi la fel de bine ca din laptele curat, crud. Ideea (şi micii producători de lapte autentici ştiu asta) este că laptele crud conține substanțe nutritive care pot hrăni

organismul, substanțe nutritive care întăresc oasele, în timp ce laptele pasteurizat este esențialmente mort. De fapt, multe mărci de lapte au fost pasteurizate de două sau trei ori pentru a omorî toți potențialii microbi. Până scoți toate bacteriile, ai scos şi tot ce era bun. Deci este o situație fără ieşire.

CAZEINA (SAU CAZEINOGENUL). Aceasta este cea mai predominantă proteină găsită în laptele şi în brânza de vacă. Ea se găseşte şi în multe produse din soia. Cazeina se transformă în cazomorfină în organism, care provoacă secretarea apoi histaminei. Ce face histamina? Gândeşte-te la alergii, probleme cu sinusurile şi poate astm, alergii alimentare şi diabet.

Când oamenii strănută după ce mănâncă sau au nasul înfundat după ce mănâncă alimente sau sosuri care conțin un produs lactat, nu vei mai fi surprins. Mulți furnizori de servicii medicale au constatat că, la unii oameni, renunțarea la lactate poate rezolva afecțiunile alergice sau astmatice. Dacă vrei să eviți cazeina aflată în lapte, ca să eviți alergiile sau diabetul, ar trebui să-i ştii celelalte nume:

cazeinatul de calciu	cazeinatul hidrolizat
cazeinatul de sodiu	proteina din lapte

LACTOZA. Lactoza este un zahăr care se găseşte în laptele natural crud, precum şi în unele flori tropicale. La naştere, avem multă lactază, o enzimă care ne ajută să descompunem lactoza. Rezerva noastră de lactază se diminuează rapid pe măsură ce îmbătrânim. Când laptele este pasteurizat, procesul transformă lactoza în beta-lactoză, un zahăr care este absorbit repede în fluxul sangvin, mai uşor decât lactoza simplă. Această absorbție rapidă înseamnă

că, deoarece nu este la fel de satisfăcut, copilului tău i s-ar putea face foame mai repede, ceea ce ar putea să însemne creştere în greutate.

Mulți adulți ştiu că au intoleranță la lactoză, adică nu au enzima (lactaza) necesară pentru a descompune lactoza din lapte. Bacteriile intestinale trebuie să se înmulțească nebuneşte pentru a-ți ajuta corpul să descompună laptele. Asta poate duce la tot felul de probleme digestive, care pot începe la 30 de minute sau la două ore după ingerarea de produse lactate (lapte, unt, brânză, iaurt). Aceste tipuri de produse lactate au de fapt o cantitate mai concentrată de proteine din lapte/zaharuri în comparație cu laptele. Simptomele intoleranței la lactoză variază ca severitate şi includ scaune moi, zgomote în stomac, bolboroseli, constipație, flatulență, balonare, crampe şi greață.

Am fost întrebată de mulți oameni dacă laptele fără lactoză şi laptele degresat conțin cazeină. Răspunsul este da. Cei care beau aceste produse încercând să se ferească de lactoză tot primesc cazeină şi, ca urmare, tot ar putea avea probleme medicale. Conținutul de lactoză şi de grăsime al laptelui nu are nimic de-a face cu conținutul de proteine.

Dacă plănuieşti într-adevăr să renunți la lactate (cazeină), atunci produsele modificate din lapte nu sunt soluția. Laptele de migdale, de orez, de cânepă sau de ovăz este o opțiune mai bună.

Şocant, dar adevărat: cazeina se găseşte şi în multe produse din soia. Este regretabil că mulți oameni alergici la lapte renunță la lactate şi încep să mănânce brânză din soia sau lapte de soia şi nu-şi dau seama că primesc oricum proteina din lapte şi problemele lor legate de lactate vor persista. Dacă vrei să eviți în totalitate cazeina sau eşti vegan,

atunci trebuie să începi să citeşti scrisul mărunt de pe alimente ca să te asiguri că nu dai peste această proteină din lapte.

Poți face o analiză de sânge ca să vezi dacă ai sensibilitate la proteinele din lactate. Analiza caută anticorpi la cazomorfină. La următoarea programare, întreabă-l pe doctorul tău despre această analiză. Dacă faci această analiză, ai grijă să fie între 7 şi 8 dimineața, când anticorpii sunt la nivelul cel mai ridicat. Ocazional, aceste analize au rezultate negative false.

EnteroLab oferă şi un test pentru anticorpi IgA anticazeină, care utilizează scaunul ca mediu de testare. Mostra poate fi colectată în orice moment al zilei, deoarece majoritatea anticorpilor IgA din organism sunt produşi în intestinul subțire. Rezultatele sunt precise.

Lista produselor cu lapte

Chiar dacă faci tot posibilul să eviți produsele lactate, tot este posibil să se strecoare câteva dacă nu eşti foarte vigilent. Caută aceste ingrediente şi produse care ascund utilizarea laptelui.

COLORANT CARAMEL. De cele mai multe ori, se foloseşte lactoza (zahărul din lapte) pentru a ajuta la obținerea culorii intense.

NATURALOZĂ. Aceasta este un îndulcitor nou pe piață, cunoscut cu denumirea chimică de tagatoză. Este derivat din zer, iar zerul provine din lapte. Acest îndulcitor hipocaloric se poate găsi în alimente, băuturi, dulciuri, batoane energizante, pastă de dinți, apă de gură şi multe alte produse.

CONSERVĂ DE TON. Multe mărci conțin cazeină, deghizată sub formă de cazeinat hidrolizat. Citeşte eticheta ca să fii sigur.

SUPĂ DE PUI. Nu mă întreba de ce este se află în supa de pui, dar adesea este. Caută „substanțe solide din lapte" sau orice alte denumiri pentru aceasta. De obicei, se găseşte şi în conserve sau în cuburile de supă.

VIN. Cazeina se foloseşte uneori pentru a îndepărta impuritățile din vin. Acest procedeu se numeşte limpezire.

GUMĂ DE MESTECAT. Serios. Citeşte cu atenție eticheta pentru a găsi produsele derivate din lapte.

Ce merge cu cereale?

Dacă eşti hotărât să eviți laptele, întrebarea cea mare este: ce foloseşti în locul lui?

Nu recomand laptele de soia pentru că se pare că mulți oameni sunt alergici sau sensibili la soia şi, în plus, soia se comportă aproape ca estrogenul. Deoarece prezintă activitate de hormon feminin — adică este estrogenic —, s-ar putea să alimenteze dezvoltarea cancerelor determinate de estrogen, cum ar fi cele de sân sau de prostată.

Poți bea lapte de orez dacă vrei. Se vinde la magazinele naturiste şi în lanțurile de supermarketuri. Există mai multe mărci. Rice Dream şi Pacific Rice Milk sunt populare. Preferatele mele sunt laptele de migdale şi cel de alune.

O altă posibilitate este laptele de cocos, comercializat sub numele So Delicious. Laptele de capră este o altă opțiune. Cred că este mai pur şi puțin mai curat decât laptele de vacă, dar are ceva cazeină. Indivizii sensibili la cazeină ar trebui să ştie că orice lapte provenit de la un mamifer

conține proteina cazeină, deşi lanțurile de aminoacizi diferă de la o specie la alta. Poate asta explică de ce oamenii care sunt sensibili la lactate nu au adesea probleme cu laptele şi brânza de capră.

Am o idee mult mai gustoasă în capitolul cu rețete despre prepararea de lapte de casă din migdale sau semințe de cânepă. Poți să faci chiar tu aceste tipuri de lapte sau să încerci mărcile din comerț care sunt gata de utilizare. Eu folosesc aceste sortimente sănătoase de lapte în multe dintre rețetele mele. Şi, să ştii, nu numai că nu conțin cazeină şi lactoză, dar contribuie şi la o sănătate mai bună, asigurându-i organismului acizi graşi esențiali şi minerale. Le poți folosi în cafea şi în alte rețete care necesită lapte, chiar şi la copt. Vezi Capitolul 17 pentru detalii.

Împotriva cerealelor

Laptele, din păcate, nu este singurul aliment care este motiv de îngrijorare dacă ai diabet sau orice fel de problemă cu zahărul din sânge. Cum am menționat în Capitolul 1, pâinea poate fi foarte problematică.

Mulți specialişti în sănătate consideră că dietele fără lactate nu contează la fel de mult ca acelea fără gluten. Cu alte cuvinte, unii specialişti consideră că diabetul este legat mai strâns de ingestia pâinii decât a laptelui. Să vedem mai de aproape de ce firimiturile de pâine ar putea să marcheze drumul spre diabet.

Contaminarea cu aloxan menționată în Capitolul 1 nu este singura problemă cu pâinea. Aşa cum laptele are o proteină problematică (cazeina), la fel are şi grâul. Proteina problemă din grâu este cunoscută sub numele de gluten. Glutenul acționează ca un adeziv: ține pâinea laolaltă, în

special atunci când se formează gazele în timp ce pâinea creşte în cuptor.

Dacă eşti sensibil la gluten sau dacă ai probleme permanente cu digestia — diaree imediat după ce mănânci, de pildă —, ar trebui să faci tot ce poți ca să eviți complet glutenul în alimentația ta. Unele tipuri de făină conțin mult gluten, iar altele sunt 100% lipsite de gluten. Printre cele mai populare tipuri de făină cu conținut de gluten pe care ar trebui să le eviți se numără făina de grâu, de secară, de orz, de spelta şi de kamut. Făina bună la toate provine din grâu, deci şi asta este interzisă. Ovăzul este adesea pus pe lista celor cu conținut de gluten din cauza contaminării încrucişate în fabrică, nu pentru că ar conține gluten. Ovăzul este în general prelucrat cu aceleaşi utilaje ca produsele din grâu.

FULGII DE OVĂZ AR PUTEA FI ÎN REGULĂ

De ce specialiştii în sănătate le recomandă adesea celor sensibili la gluten să se ferească de ovăz? La urma urmei, ovăzul nu conține deloc gluten. Din păcate, cele mai multe mărci de fulgi de ovăz sunt produse în acelaşi fabrici sau cu aceleaşi utilaje folosite pentru prelucrarea grâului. Deci, contaminarea cu gluten are loc în mod frecvent. Unii producători însă se dau peste cap ca să împiedice această contaminare. De exemplu, fulgii de ovăz de la McCann ar trebui să fie buni pentru majoritatea celor sensibili la gluten pentru că sunt produşi într-o fabrică destinată exclusiv ovăzului, deci nu există risc de contaminare încrucişată. Acestea fiind spuse, iată ceva foarte de ultimă oră: *multă lume*

care este supersensibilă la gluten este iritată şi de ovăz (chiar şi de tipul necontaminat). Acest lucru se întâmplă deoarece nu reuşeşte să digere complet proteinele de ovăz în intestin, la fel ca proteinele de grâu.
Concluzia? Încearcă unul dintre produsele din ovăz necontaminat. Dar urmăreşte-ți cu atenție simptomele tipice de sensibilitate la gluten. Dacă ovăzul cauzează probleme, evită-l în viitor.

Glutenul nu este o vitamină, o minerală sau o substanță nutritivă esențială. De fapt, poți duce o viață lungă şi sănătoasă fără să înghiți *vreodată* gluten. Personal, nu am gluten în casă şi asta de mulți ani. Să trăieşti fără gluten nu înseamnă că nu ai voie să mănânci pâine. Înseamnă doar că pâinea pe care o mănânci nu conține gluten pentru că ai folosit făină fără gluten. Nu-ți fie teamă de acest concept. Toate rețetele mele din Capitolul 17 sunt fără gluten pentru că folosesc făină de migdale, o făină dintr-un fruct cu coaja lemnoasă, care conține foarte puțini carbohidrați şi multe substanțe nutritive.

Ce au toate acestea de-a face cu diabetul? Urmăreşte-mă o clipă. Dacă, întâmplător, ai multe probleme digestive, afirm că ai putea fi intolerant la gluten. Este regretabil că mulți specialişti din domeniul sănătății nu ştiu că oamenii cu sensibilitate la gluten pot să nu aibă probleme cu digestia absolut deloc, zero! Aceşti doctori nu vor face legătura între simptomele neurologice bizare, care au loc atunci când sistemul imunitar îşi atacă propriul creier din cauza glutenului. Printre aceste simptome se numără neuropatia periferică şi autonomă, amorțeala, vorbirea neclară, durerile de

cap, lipsa de coordonare, durerea musculară (polimiozita), atrofia musculară neurogenă şi degenerarea retiniană.

Acum, iată legătura cu diabetul: unele dintre acele simptome sunt exact la fel ca acelea trăite în cazul diabetului, nu-i aşa? Şi, da, cred că există o legătură incontestabilă între gluten şi anumite tipuri de diabet, cum ar fi diabetul autoimun. Glutenul se prea poate să exacerbeze (sau să declanşeze) diabetul, precum şi alte tulburări autoimune, cum ar fi artrita reumatoidă şi scleroza multiplă.

Glutenul asociat cu multe tulburări

Uite încă o legătură cu diabetul. Oamenii cu diabet tip 1 şi sensibilitate extremă la gluten (boală celiacă) au şi o prevalenţă mai ridicată de boală tiroidiană autoimună. Cei cu boala Hashimoto, de exemplu, s-ar putea să nu ştie că au intoleranţă latentă la gluten sau boală celiacă. Dar există o corelaţie ridicată între nivelurile înalte de anticorpi TPO (peroxidază tiroidiană) şi intoleranţa la gluten. Acest lucru este important pentru că, aşa cum ai aflat deja, nivelul redus de hormon tiroidian este o cauză principală a apariţiei diabetului.

Dacă poţi reduce anticorpii tiroidieni (anticorpii TPO) renunţând la gluten, s-ar putea să dai de miezul acestei tulburări tiroidiene, care este debilitantă pentru unii. Când vei face asta, cred că vei putea chiar inversa traiectoria diabetului pentru că îţi vei calma tot sistemul. Zahărul din sânge scade, nivelul insulinei coboară, iar greutatea încăpăţânată începe pur şi simplu să se topească.

Este cel mai bine păstrat secret al meu şi în sfârşit este divulgat. Cred că renunţarea la gluten şi cazeină ar putea juca un rol important în eliberarea completă de rezistenţa

la insulină, obezitate, problemele cu tiroida, tulburările intestinale şi chiar neuropatiile. Poftim, mă simt mult mai bine că mi-am luat asta de pe suflet. Subliniază fraza aceea şi îndoaie colţul acestei pagini pentru este *atât* de importantă. Ajută-i şi pe prietenii tăi, împărtăşindu-le această informaţie. Doctorii tradiţionali şi îndrumătorii pentru diabet probabil se încruntă acum, spunând: „Ce? Unde e dovada?" Dovada este în budinca fără gluten.

Urmăreşte-mă, da, pentru că este foarte important. Indivizii sensibili la gluten fac anticorpi la gluten (cu denumirea ştiinţifică gliadină). Aşadar, au niveluri ridicate de anticorpi antigliadină (IgA). Când sunt evaluaţi în cadrul studiilor, se constată că aceşti anticorpi sunt ridicaţi la oamenii cu sensibilitate la gluten şi boală celiacă. Nivelul mare de anticorpi TPO ar putea fi, de asemenea, un semn că ai intoleranţă la gluten.

Cred că există milioane de diabetici care au simultan probleme tiroidiene *şi* sensibilitate la gluten. Poţi lua câte medicamente vrei pentru diabet şi tiroidă, însă, până nu stingi focul prin *îndepărtarea alergenului alimentar ascuns*, vei continua să suferi.

Se crede că boala celiacă este o tulburare autoimună care atacă intestinul subţire, făcând ca micile protuberanţe, asemănătoare cu nişte degete (vilozităţi), care căptuşesc peretele interior al intestinului mic, să se micşoreze şi să se aplatizeze. Toată lumea are milioane de vilozităţi în intestinul mic. Când sunt sănătoase şi de dimensiuni normale, vilozităţile îşi pot îndeplini rolul. Când se micşorează şi se aplatizează, afecţiune numită atrofie vilozitară, este disponibilă o suprafaţă mai mică pentru absorbirea substanţelor nutritive. Asta, după cum îţi poţi închipui, duce la multe probleme, cum ar fi deficienţe vitaminice şi minerale,

inclusiv osteoporoză. Trebuie să ai o predispoziție genetică spre boala celiacă, iar asta începe atunci când persoana devine intolerantă la gluten, infama proteină din grâu.

Fără cel puțin una dintre cele două gene principale legate de boala celiacă, este foarte puțin probabil ca un individ sensibil la gluten să evolueze spre boala celiacă. Există, totuşi, multe gene care provoacă şi ele sensibilitate la gluten, ceea ce predispune o foarte mare parte a populației lumii la probleme cu glutenul. Doctorii asociază sensibilitatea la gluten sau boala celiacă cu probleme digestive care seamănă mult cu sindromul colonului iritabil. Când apar simptome digestive, ele ar pot include balonare abdominală recurentă, durere, greață, gaze, afte bucale, erupții cutanate, dureri articulare, diaree sau constipație.

Când pui pe cineva care este sensibil la gluten, sau are boala celiacă autoimună, sau are boala tiroidiană autoimună, la o dietă fără gluten, nivelul anticorpilor scade. Mai puțini anticorpi înseamnă mai puțină inflamație şi mai puțină suferință. Glanda tiroidă este fericită, pancreasul este fericit, iar talia este şi ea fericită.

A fi împotriva cerealelor poate da rezultate în ceea ce priveşte sănătatea. Dacă nu mă crezi, încearcă numai dieta recomandată de mine timp de patru săptămâni şi vezi ce ți se întâmplă. Pun pariu că vei începe să ai o digestie mai bună şi vei pierde probabil din greutate.

Am ajutat o prietenă spunându-i să renunțe la gluten când suferea de dureri articulare cronice, insuportabile, dureri musculare, oboseală şi depresia rezultantă. Fusese diagnosticată cu spondilită anchilozantă, artrită psoriatică şi astm. Îşi injecta Humira, un medicament antiinflamator puternic, despre care se ştie că are efecte secundare devastatoare, cum ar fi infecții grave şi probleme neurologice.

În plus, lua un pumn de alte medicamente pentru durerea, anxietatea, insomnia şi problemele digestive care o mai chinuiau.

În ciuda tuturor medicamentelor, prietena mea nu se făcea bine şi trăia cu dureri non-stop. Când mi-a mărturisit acest lucru, i-am recomandat să renunţe la toate alimentele care conţin gluten şi să fie riguroasă în această privinţă. De asemenea, am sugerat să ia un supliment antiinflamator eliberat fără reţetă medicală, numit Zyflamend. Doctorul ei a fost de acord cu Zyflamendul, pe care l-a cumpărat de la un magazin naturist local. În două săptămâni, s-a simţit mai bine şi mi-a scris acest bilet:

Suzy,
Mi-ai redat viaţa!!!!! Şi poţi să mă citezi!!!! În ultimii ani, am suferit atât de mult pregătind cina de Paşte pentru familie; mă dureau picioarele, la fel şi spatele. Nu puteam spune nimănui, pentru că eram cea mai tânără din familie şi am întotdeauna o mină optimistă. Mă durea tot corpul de parcă aveam cea mai gravă formă de gripă... de fapt, aşa mi-am trăit viaţa, în acea durere continuă, ca de gripă... în secunda în care deschideam ochii, durerea era acolo... DAR ACUM NU MAI ESTE! SUZY — mi-ai dăruit viaţa!!!! ÎŢI MULŢUMESC!!!!!
Ann

Deci, vezi, se întâmplă minuni şi îţi împărtăşesc această poveste pentru că, dacă i s-a întâmplat ei, ţi s-ar putea întâmpla şi ţie.

Şi ghici ce altceva am descoperit pentru tine? Studiile ştiinţifice confirmă acum o legătură şi mai strânsă între diabet şi gluten. Exact! Oamenii care nu tolerează glutenul

par de asemenea predispuşi la diabet şi pancreatită. Uau, uau, uau! Deci, dacă te gândeşti că o felie de pâine albă pe farfurie îţi face bine, gândeşte-te să schimbi marca în ceva care nu conţine gluten.

Un studiu care stabileşte conexiunea dintre diabet şi gluten a fost publicat în *New England Journal of Medicine*. Acesta arăta că există o predispoziţie genetică atât la diabetul tip 1, cât şi la boala celiacă. Cercetătorii de la Universitatea Cambridge (Anglia) au tras concluzia că atât boala celiacă, cât şi diabetul tip 1 şi-ar putea avea originea în problemele alimentare. În acest studiu, cercetătorii au examinat 9 339 de tineri cu diabet tip 1 şi fără alte boli diagnosticate şi 2 560 de persoane cu boală celiacă. Ei au descoperit mai multe mutaţii genetice care erau exact la fel la cei cu boala celiacă şi la diabetici. Cele două boli se pare că au o legătură genetică şi au în comun cel puţin şapte regiuni cromozomiale.

În alt studiu, publicat în 2008 în *New England Journal of Medicine*, cercetătorii au analizat materialul genetic (ADN) de la aproximativ 20 000 de oameni, jumătate dintre ei sănătoşi, aproape jumătate cu diabet tip 1 şi 2 000 cu boală celiacă. Variantele genetice care se suprapuneau apăreau în regiuni de cromozomi — părţi ale celulelor care poartă codul genetic — despre care se crede că reglează sistemul imunitar al intestinului.

Aşadar, vreau să spun oare că a mânca grâu sau alte proteine care conţin gluten contribuie la diabet sau chiar îl cauzează? Cred că e posibil să fie aşa, dar nu există încă un studiu clinic care să confirme asta. Cele două studii pe care le-am menţionat arată cu siguranţă în această direcţie. Se va dovedi că am dreptate? Să sperăm că în curând, dar, între timp, poţi fi sigur că toate reţetele mele din Capitolul 17

sunt fără gluten şi cele mai multe sunt şi fără cazeină. Este important să afli modalităţi de a-ţi hrăni stomacul şi tractul gastrointestinal ca să poţi trece peste răul produs de gluten. Există multe cărţi pe această temă şi website-uri interesante. Însă niciunul dintre minunatele suplimente pe care le iei pentru a susţine funcţionarea tractului gastrointestinal nu va avea efect dacă nu elimini complet glutenul din alimentaţia ta. *Elimină-l, nu îl minimiza doar.*

Analize pentru determinarea sensibilităţii la gluten

Există multe analize pe care le poţi face pentru a afla dacă eşti sensibil imunologic la diferite alimente sau la proteinele lor. Acum 20 de ani, obişnuiam să recomand analizele de sânge pentru anticorpi, dar n-o mai fac. Motivul este că aceste analize nu sunt la fel de precise ca analizele mai noi disponibile astăzi. Le voi prezenta numai pe cele pe care le consider cele mai precise şi corecte.

ANALIZA FECALELOR PENTRU GLUTEN. Am scris despre Kenneth Fine în cărţile mele anterioare. Acesta a conceput o analiză pentru gluten foarte precisă care necesită materii fecale, nu sânge. Bravo lui că nu se folosesc ace, iar analizele lui par să fie chiar mai precise decât cele sangvine şi biopsiile.

Folosind testele lui, îţi poţi face propriul test pentru sensibilitatea la gluten (precum şi la alte câteva alimente) cu ajutorul unei mostre de fecale. Este o metodă grozavă şi neinvazivă de a determina sensibilitatea la gluten, chiar cu ani înainte ca boala celiacă să se poată manifesta.

Dr. Fine a comparat sute de teste de sensibilitate la gluten făcute unor oameni cu boala intestinală numită

colită. Numai 7% au avut rezultate pozitive la o analiză de sânge, în timp ce 76% au avut rezultate pozitive la analiza de fecale concepută de el. Deci, dacă vrei cu adevărat, sincer, un test decisiv, fă analizele complete ale fecalelor pentru sensibilitatea la gluten sau, dacă vrei, şi testarea genetică, analizele pentru sensibilitatea la gluten şi analizele genetice complete.

Apreciez mult faptul că dr. Fine a pus kitul la dispoziția directă a celor care au nevoie de el, consumatorii. Poți prelua controlul asupra propriei sănătăți şi poți cumpăra testul la www.enterolab.com.

Doctorii care doresc să comande kituri de analize pentru pacienții lor o pot face contactând EnteroLab şi cerând un formular de comandă prin fax, care poate fi trimis direct la EnteroLab de la clinica lor. Kitul va fi expediat pacientului.

ANALIZA SALIVARĂ PENTRU GLUTEN. Această analiză a fost creată de Aristo Vojdani, care era şi el dezamăgit de analiza sangvină. Pentru această analiză, nu este nevoie decât de salivă. Analiza sofisticată măsoară nivelul de AGA (anticorpi antigliadină) şi ATTA (anti-transglutaminază tisulară). Un rezultat pozitiv la AGA înseamnă că ai sensibilitate la gluten. Un rezultat pozitiv la ATTA dezvăluie boala autoimună şi sugerează diabetul tip 1. Un rezultat pozitiv la ambele ar putea confirma boala celiacă şi diabetul.

Doctorii pot comanda această analiză la www.immunosciencelab.com.

TESTAREA GENETICĂ PENTRU GENELE SENSIBILITĂȚII LA GLUTEN ŞI ALE BOLII CELIACE. EnteroLab oferă şi testare genetică pentru gene predispozante. Spre deosebire de alte laboratoare, care îți spun numai dacă ai rezultat pozitiv sau negativ pentru genele bolii celiace, EnteroLab îți va spune cu exactitate care gene ale tale

sunt legate de sensibilitatea la gluten sau boala celiacă. Eşantionul este luat cu ajutorul unui beţişor bucal, o altă procedură neinvazivă.

Phyllis Zermeno, asistentă medicală specializată în testarea pentru sensibilităţi alimentare imunologice, afirmă: „Este extrem de important ca practicienii şi pacienţii deopotrivă să-şi dea seama de cât de răspândită este sensibilitatea la gluten în societatea noastră de azi şi de spectrul larg al simptomelor şi sistemelor care pot fi asociate cu această afecţiune imunologică. Obţinerea unui diagnostic decisiv de sensibilitate la gluten îi poate ajuta pe oameni să aleagă să-şi schimbe alimentaţia şi să-şi îmbunătăţească sănătatea înainte ca organismul să le fie grav deteriorat".

Eşti îngrijorat că doctorul tău nu cunoaşte aceste teste şi nu le recomandă? Nu-ţi face griji, aceste analize au trecut prin reţeaua mea de analize critice şi sunt foarte pretenţioasă cu privire la lucrurile pe care ţi le recomand. Dacă asta nu e destul de convingător, precizează că laboratoarele implicate sunt autorizate de Departamentul de Sănătate al SUA. Poţi cumpăra această analiză prin internet. Orice laborator care oferă kituri de analize direct consumatorilor are permisiunea de a vinde aceste teste oricui, cu excepţia celor din New York şi Maryland, deoarece aceste state nu le permit locuitorilor să cumpere kituri de analize prin achiziţie interstatală.

Vinul este interzis

Americanilor le place să bea alcool sub orice formă — bere, vin, scotch vechi, whiskey, tequila. Mă opresc aici, dar înţelegi ce vreau să spun.

ATENȚIE LA GLUTENUL ASCUNS

Evitarea glutenului poate fi dificilă. Dacă ştii sau bănuieşti că ai sensibilitate la gluten, trebuie să faci totul ca să-l elimini complet din alimentație. Probabil ştii cum să te fereşti de pâine şi de alte produse făcute din grâu. Urmează o listă cu alte alimente care ar putea conține gluten.

- Bulgur
- Sos de soia
- Icre portocalii pe sushi (ouăle verzi cu wasabi şi icrele roşii nu conțin gluten)
- Paste, dacă nu sunt făcute din făină de orez, făină de fasole mungo, făină de cartofi, quinoa sau porumb
- Multe sosuri de friptură şi agenți de îngroşare
- Orz
- Alac
- Cereale Farina
- Maltodextrină şi dextrină
- Bere
- Orice prăjit în aluat din făină de grâu (pane)
- Multe cărnuri procesate
- Germeni de grâu şi ulei din germeni de grâu
- Majoritatea torturilor, fursecurilor şi covrigilor
- Paste obişnuite
- Malț
- Cuş-cuş
- Spelta
- Făină bună la toate
- Grâu sau grâu dur

În 2004, s-a consumat o cantitate uluitoare de 8,44 l de alcool pur în medie de persoană, pe an. Este echivalentul a aproximativ 189 l de Budweiser sau a 75 l de Shiraz pe an. Chiar dacă consumul de alcool distruge pancreasul,

diabeticii continuă să raționalizeze acest obicei, poate din cauza celor mai recente informații despre o potențială conexiune între vinul roşu şi sănătatea inimii. Iată întrebarea de 64 de mii de dolari: „Pot să beau sau nu?“

Răspunsul primit depinde de persoana pe care o întrebi. Potrivit Asociației Americane pentru Diabet, se poate consuma alcool dacă glicemia este sub control şi dacă nu se manifestă complicații majore ale diabetului. Întâmplător, eu nu sunt de acord. Îmi pare rău că stric petrecerea, dar Martini-urile acelea îți vor deteriora pancreasul şi ficatul, făcând alcoolul să fie cea mai apetisantă bombă lichidă cu ceas dintre toate. Consumul de alcool este o cauză importantă a pancreatitei.

În plus, când bei, ficatul devine obsedat de curățarea alcoolului din sângele tău în loc să facă ce-ar trebui, adică să elibereze glucoza pentru a menține niveluri constante de zahăr în sânge. Pentru că ficatul este distras, rezultatul poate fi hipoglicemia.

***GYMNEMA SYLVESTRE* ÎN AJUTOR!**

Este un nume ciudat, dar *Gymnema sylvestre* este puternică oricum. Această plantă originară din India se vinde în magazinele naturiste. S-a arătat că repară şi chiar favorizează creşterea celulelor beta din pancreas. Asta înseamnă că poate ajuta la compensarea deteriorării provocate de aloxan şi astfel poate acționa la îmbunătățirea controlului glicemiei. Minunat, nu? Vor urma mai multe despre uimitoarea *Gymnema* în Capitolul 13.

Consumul de alcool este deosebit de periculos pentru cei care au diabet, mai ales dacă beau pe stomacul gol sau iau medicamente pentru diabet sau insulină. Chiar dacă durează câteva ore ca alcoolul să părăsească sistemul, pericolul hipoglicemiei — ca să nu mai vorbim de pancreatită — continuă mult timp după toast.

Indiferent de pericolele băuturilor alcoolice, medicina modernă iubeşte vinul roşu şi s-au publicat multe studii care susțin că, bând vin roşu (pentru resveratrol), îți poți proteja inima. Eu cred că este mult mai bine să iei un supliment cu resveratrol şi să obții toate beneficiile fără efectele dăunătoare ale alcoolului. (Informațiile despre acel supliment se află în Capitolul 8.) Îmi place resveratrolul şi îmi place şi un pahar ocazional de vin roşu, dar nu sunt de acord în niciun caz că a bea vin roşu de dragul inimii este sănătos.

Mi se pare doar mie sau ai observat şi tu creşterea tulburătoare a numărului de oameni cu pancreatită şi cancer pancreatic? O fi pentru că toți beau vin în fiecare seară în ideea că vor avea o inimă sănătoasă? Ce afacere! Nimic nu distruge pancreasul şi ficatul mai repede decât alcoolul. Prin urmare, ai grijă să minimizezi consumul dacă ai diabet ori pancreatită. Şi, dacă doreşti mai multe informații despre pancreatită şi cancerul pancreatic, am un e-book despre asta pe site-ul meu.

Partea a II-a

DETECTAREA, TRATAREA ŞI MONITORIZAREA DIABETULUI

Capitolul 5

Medicamentele. Ce trebuie să ştii ca să fii protejat

Am fost farmacistă peste 20 de ani. Cum crezi că mă simt în timp ce număr pastilele unui pacient când profilul efectelor secundare include inflamații, dificultăți de respirație, oboseală, puls accelerat, amețeală, dureri de cap, insuficiență hepatică, insuficiență cardiacă şi aşa mai departe?

Îți pot spune cum mă simt: frustrată, speriată şi şocată. Încă nu am văzut un pacient — unul singur — care să fie vindecat de diabet datorită vreunui medicament pe care i l-am eliberat. Pur şi simplu nu se întâmplă. Pe de altă parte, am văzut miracole la oameni care fac mişcare, mănâncă aşa cum trebuie şi iau suplimente naturale.

Ultimul deceniu a fost foarte palpitant în ceea ce priveşte crearea de medicamente pentru diabet. Am văzut apărând noi tipuri de medicamente, nu doar cele de tipul „şi eu". Deoarece fiecare persoană este diferită, este bine să avem medicamente diverse în arsenalul diabetic care să-i permită doctorului să-ți personalizeze regimul.

Unele — nu toate — dintre noile medicamente au avantaje față de cele vechi, pentru că vin în formule cu eliberare prelungită, sau formule combinate, sau formule noi pentru a avea efecte secundare mai uşoare. Totuşi, medicamentele vechi sunt eficiente încă şi adesea mai ieftine pentru că sunt disponibile şi sub forma unor echivalente generice.

Cred că ar fi ideal dacă majoritatea diabeticilor ar încerca să-şi remedieze boala prin alimentație, mişcare şi

suplimente înainte de a încerca medicația. Totuși, medicina a cam devenit metoda inițială de a trata diabetul și sunt conștientă de asta.

Probabil nu-ți dai seama că, în majoritate, medicațiile diabetice aprobate de FDA și vândute în SUA sunt destinate și aprobate pentru a fi utilizate alături de dietă și mișcare, ceea ce înseamnă că *nu* sunt aprobate pentru utilizarea de către oamenii care nu țin dietă și nu fac mișcare. Din păcate, mulți clienți diabetici care vin la drogheria locală nu adoptă o alimentație sănătoasă, nici nu fac mișcare. Știu pentru că îmi mărturisesc, mie sau casierului, că le este greu să facă aceste schimbări în stilul de viață. Vânzătorii înregistrează în mod curent medicamentele pentru diabet alături de batoane de ciocolată, sucuri carbonatate, bere și alimente nesănătoase tipice, precum fursecuri, prăjituri sau chipsuri.

Mentalitatea americană este că nu trebuie să faci niciun efort dacă poți să iei o pastilă și să ții un număr sub control, cum ar fi cel al glicemiei sau al colesterolului. Însă, evident, *tu* nu gândești așa, altfel nu mi-ai citi cartea.

Numerele îi fac fericiți pe doctori, nu și pancreasurile

Medicamentele sunt eficiente în reducerea valorii glicemiei. Asta mulțumește companiile farmaceutice, care au adunat 12,5 miliarde de dolari în 2007 pentru tratamente diabetice, în creștere de la 6,7 de miliarde, cât aveau în 2001. Folosirea medicamentelor îl mulțumește și pe doctorul tău, deoarece îi dă un fals sentiment de progres. Și e foarte posibil să te mulțumească și pe tine!

Una dintre grijile mele este că vei trișa la dietă fiindcă valorile glicemiei sunt bune cu ajutorul medicamentelor.

„Da, vreau cartofi prăjiți cu Big Mac, puteți să faceți o porție mare?“ Nici să nu te gândeşti! Ține-te de un plan complet ca să te faci bine. Nu fi dependent de numere şi nu lua un cocteil de medicamente ca să-ți cobori valorile.

Controlul strict al glicemiei nu este cu mult mai benefic decât reducerea ei la niveluri normale, potrivit unui studiu publicat în *New England Journal of Medicine.* Studiul clinic al Administrației Veteranilor privind Diabetul a urmărit 1 800 de veterani cu diabet tip 2. După şase ani, grupul cu glicemie controlată strict nu a arătat nicio diferență cu privire la atacurile de cord sau alte complicații cardiace periculoase în comparație cu grupul care a avut obiective standard pentru glicemie.

Este important să înțelegem că medicamentele pot juca un rol pe termen scurt, dar ele îți mențin glicemia într-un anumit interval. Vindecă asta diabetul? Nu, pentru că diabetul nu este doar o boală a glicemiei ridicate. Este o tulburare a metabolismului ce afectează toate sistemele de organe din corp, deci este o tulburare sistemică.

Nu uita că diabetul a fost remediat în multe cazuri şi îți voi spune în această carte cum anume. Reducerea glicemiei cu pastile este ca şi când ai arunca apa cu găleata dintr-o barcă pe cale de a se scufunda când ar trebui să astupi gaura.

Evită caruselul medicației

Dacă ai niveluri mari ale insulinei sau un raport ridicat glucoză/insulină, atunci ai pre-diabet sau diabet. Chiar dacă încă nu iei medicamente, fă tot ce poți pentru a le evita. Odată ce începi medicațiile, este foarte greu să-l determini pe doctorul tău să accepte să le întrerupă. Cu siguranță,

nu este imposibil, mai ales pentru că există destule soluții naturale care reduc zahărul din sânge şi insulina. Şi există multe alte căi de a reface țesutul pancreatic, dar poate fi dificil să te dezobişnuieşti de medicamente — sub supravegherea doctorului tău, fireşte — odată ce începi să le iei. Pare mult mai uşor să iei medicamente. Dar, după cum ştii deja, nu cred că „uşor" este cea mai bună opțiune pentru sănătatea ta.

Există riscuri inerente cu medicamentele. Medicamentele pentru diabet atrag riscul unor episoade hipoglicemice. Când zahărul din sânge scade rapid, poate fi extrem de periculos. De fapt, hipoglicemia indusă de medicamente este principalul dezavantaj asociat cu insulina şi medicațiile orale. Oamenii cei mai expuşi riscului de a avea această problemă sunt cei care:

- iau mai mult de un medicament pentru diabet;
- combină medicația prescrisă cu formule din plante;
- fac mişcare cu înverşunare;
- au probleme cu stomacul, leziuni renale sau leziuni cardiace;
- sar peste mese.

Iată problema: odată ce medicul tău prescrie medicația, vei porni în ceea ce eu numesc caruselul medicamentelor. Şi, aşa cum ştii, un carusel nu te duce înainte. Ajungi tot în locul de unde ai plecat cu fiecare tură şi, uneori, amețeşti. În cazul diabetului, un carusel al medicamentelor arată astfel: începi cu o medicație, care declanşează efecte secundare pentru că îți fură substanțele nutritive — o stare pe care o numesc efectul de furt al medicamentelor. Mai simplu spus, noul tău medicament îți jefuieşte organismul de substanțe nutritive vitale. Presupusele efecte secundare — datorate, de

fapt, epuizării substanțelor nutritive — vor fi apoi diagnosticate ca noi boli, așa că vei primi alte medicamente ca să faci față tuturor „simptomelor“ noi. Apoi, trebuie să schimbi medicația din cauza efectelor secundare insuportabile.

Ar putea trece ani în timp ce tu stai în caruselul acesta, care te poartă în cerc şi nu te duce niciodată înainte. Şi nu apuci niciodată să repari problema fundamentală. Mulți dintre pacienții mei au spus că, de-a lungul anilor, au creat o mini-farmacie în trusele lor medicale.

Mersul în cerc în acest carusel inutil este exasperant şi poate fi chiar periculos. Vezi de ce este important să-ți gestionezi agresiv afecțiunea *înainte* de a începe medicațiile?

Actualul nostru sistem medical este epuizat

Sigur, medicamentele îți pot scădea valoarea glicemiei. Dar, dacă iei medicamente fără a-ți schimba alimentația, pancreasul tău continuă să moară, celulă cu celulă, în timp ce se generează radicalii liberi, substanțe chimice periculoase. Aceşti radicali liberi îți distrug pancreasul şi creează substanțe inflamatoare care provoacă mai mult rău şi durere, în timp ce zahărul din sânge se află în intervalul perfect, iar doctorul este mulțumit de progresul tău.

Progres? E o ruşine că atâția oameni îşi pierd vederea, îşi pierd membrele şi îşi pierd viața din cauza diabetului. Medicamentele noastre populare nu abordează cauza tulburării. Asta în termeni delicați (pentru publicare). Unele dintre aceste medicamente mă sperie chiar! Cele mai multe — în afară de insulină, care este utilă dacă ai diabet tip 1 sau diabet tip 2 sever — sunt ceea ce eu numesc medicamente-plasture.

Medicamentele-plasture

Medicamentele-plasture acoperă simptomele, aşa cum plasturii acoperă rănile. Însă, spre deosebire de plasturi, aceste medicamente au efecte secundare periculoase. De exemplu, nenumăratele medicamente prescrise pentru tratarea diabetului sunt medicamente-plasture pentru că numai scad glicemia, iar tu crezi că te faci bine. Când scoți plasturele, „rana" nu este vindecată. Încă supurează. Nu-mi vine în minte niciun medicament care remediază diabetul sau măcar reduce deteriorarea produsă de radicalii liberi şi inflamație. Toate sunt plasturi. Scoate plasturele (întrerupe medicamentul) şi rana este tot acolo (glicemia urcă).

Consecințele diabetului netratat, implicațiile emoționale ale acestor consecințe, ca să nu mai vorbesc de eforturile constante legate de sănătate care trebuie îndurate, declanşează în mine un nivel atât de profund de frustrare, încât sunt hotărâtă să te motivez să-ți recuperezi sănătatea şi să-ți vindeci corpul. O poți face. Trebuie doar să ți se ofere adevărul despre alimente şi despre opțiunile de tratament natural. Va trebui să-ți iei angajamentul chiar acum că îți schimbi obiceiurile alimentare şi că faci mişcare. Ar trebui să faci afirmații pozitive despre faptul că te simți bine. Numai atunci poate debuta vindecarea. Aşadar, să înceapă vindecarea astăzi, chiar acum.

Să afirmăm: „Sunt plin de sănătate şi mă simt grozav".

Unele medicații sunt mortale

În caz că nu ai fost atent la ştiri sau în caz că doctorul tău nu ți-a spus, unele medicamente prescrise pentru diabet te bagă chiar în mormânt dacă împrejurările sunt potrivite.

Un exemplu este Avandia, un medicament popular pentru diabet despre care se bănuieşte că provoacă insuficienţă cardiacă. Ca şi cum asta nu ar fi de ajuns, Avandia şi ruda sa Actos par să dubleze riscul de fractură osoasă la femei. De ce a permis FDA producătorilor de Avandia să adune miliarde de dolari anual când rapoartele despre traumatisme curg de ani de zile? Bună întrebare.

În 2008, după ce a ajuns destulă lume la morgă, FDA a decis să le dea un avertisment doctorilor, prin care erau informaţi despre pericolele grave ale tiazolidinedionelor — clasa de medicamente din care fac parte Avandia şi Actos.

Unele medicamente pentru diabet te fac să te îngraşi. Acestea au fost învinuite de oscilaţii periculoase ale glicemiei şi te-ar putea omorî. Nu glumesc. Rezultatele studiului ACCORD (Acţiunea pentru Controlarea Riscului Cardiovascular în Diabet) din 2008 au indicat o rată crescută cu 22% a deceselor la pacienţii diabetici care au fost trataţi agresiv faţă de cei cărora li s-au dat mai puţine medicamente şi combinaţii de medicamente. De fapt, studiul a fost oprit în februarie 2008 din motive etice.

Situaţia tot nu se îmbunătăţise până în decembrie 2008, când *New England Journal of Medicine* a publicat alte rezultate sumbre despre medicamentele pentru diabet. Pe scurt, studiul demonstra că utilizarea agresivă a medicaţiilor de scădere a glicemiei pentru a preveni bolile cardiace a fost un eşec total. Chiar şi recomandările Asociaţiei Americane pentru Diabet subliniază o abordare mai personală a stabilirii obiectivelor pentru controlarea glicemiei. Asta deoarece, în baza dovezilor recente, s-a constatat că tratamentul intensiv cu medicamente nu îmbunătăţeşte funcţia cardiovasculară şi, fii atent, ar putea cauza o mortalitate (rată a deceselor) mai *ridicată* la oamenii cu diabet tip 2.

Cum să foloseşti medicamentele în mod sigur

Vreau să te ajut să afli cum să foloseşti medicamentele în mod sigur dacă trebuie să le iei. *Dacă* trebuie să le iei, este ceva între tine şi medicul tău. La urma urmei, este medicul tău şi are anamneza ta la îndemână. Eu încerc doar să semăn în mintea ta noi seminţe de vindecare ca să poţi discuta sugestiile mele alternative cu medicul tău. Dacă trebuie neapărat să iei medicamente, atunci citeşte mai departe, pentru că îţi voi da şi sugestii de vitamine şi minerale naturale, care vor compensa acele efecte secundare neplăcute apărute din cauza efectelor de furt ale medicaţiilor.

Am alcătuit categorii pentru a te ajuta să afli despre cele mai populare medicamente acum pe piaţă. Am născocit nume uşor de reţinut pentru ele, dar am inclus între paranteze şi termenul tehnic pentru aceste medicamente ca să poată urmări şi practicienii din domeniul medical care folosesc cartea mea pentru a se informa.

Magneţii musculari (biguanidele)

CINE LE POATE FOLOSI. Persoanele cu diabet tip 2 sau sindrom metabolic.

CUM FUNCŢIONEAZĂ. Biguanidele sunt extrase din planta de ciumărea (*Galega officinalis*). Au fost create după ce unii cercetători au găsit în ciumărea un ingredient activ, izoamilen-guanidina. Încercarea iniţială de a crea medicamente din aceste flori frumoase s-a terminat catastrofal şi un medicament cunoscut sub numele de fenformină a fost retras complet de pe piaţă.

Din fericire, cercetătorii au creat o versiune relativ mai sigură, numită metformin. Metformina a devenit medicamentul preferat pentru oamenii cu diabet de la introducerea sa în 1994, în 2006 fiind completate aproape 35 milioane de rețete doar pentru metformina generică.

Magneții musculari îți fac organismul mai sensibil la insulină. Aceste medicamente determină mușchii să acționeze ca un magnet şi să atragă mai mult zahăr, ceea ce e bine, deoarece nu vrei zahăr în fluxul sangvin care să-ți irite şi să-ți inflameze vasele sangvine. Aceşti magneți musculari îți prind ficatul şi îl împiedică să descarce prea mult zahăr (glicogen), fiind ideali pentru persoanele supraponderale.

În afară de faptul că acționează atât asupra ficatului, cât şi asupra celulelor musculare, metformina are mai multe avantaje față de alte medicamente prescrise. Ea prezintă un risc redus de a provoca îngrăşare şi reduce riscul de hipoglicemii periculoase. În plus, este o opțiune mai bună pentru cineva cu boală cardiacă uşoară spre moderată. Studiile nou apărute arată că metformina poate atenua sindromul ovarului polichistic, o afecțiune legată de rezistența la insulină.

Nume de medicamente
Metformin tablete (Glucophage, Glucophage XR, Fortamet)
Metformină lichidă (Riomet)
Metformin şi Rosiglitazonă (Avandamet)
Metformin şi Pioglitazonă (ActoPlus Met)

CUM SĂ LE IEI. Aceste medicamente sunt tolerate cel mai bine atunci când sunt luate cu mâncare, de obicei la masa de seară sau, dacă sunt prescrise de două ori pe zi, la

micul dejun şi cină. Dacă uiți să iei o doză, ia-o de îndată ce îți aduci aminte sau sari peste ea dacă se apropie următoarea doză. Nu dubla niciodată dozele.

ACESTE MEDICAMENTE AR PUTEA FURA *coenzima Q10, acidul folic, vitamina* B_{12} *şi probioticele.* Scăderea acestor substanțe nutritive poate duce la leziuni hepatice, confuzie, depresie, neuropatie, crampe musculare, pierderi de memorie, depresie, afte bucale, diaree sau constipație, candidoze, oboseală, hipertensiune arterială şi risc mai mare de boală cardiacă şi atac cerebral. Suplimentarea pentru compensarea efectului de furt al biguanidelor ar trebui să includă:

- coenzima Q10 — 59–100 ml de două ori pe zi (sau ubiquinol, 100 ml zilnic);
- acidul folic — 409–800 mg zilnic;
- metilcobalamină — 259–1 000 mg zilnic;
- probiotice — una sau două capsule zilnic.

EFECTE SECUNDARE POSIBILE. Hipoglicemie, crampe abdominale, balonare, greață, diaree, durere de cap şi un gust ciudat, metalic, în gură, sunt toate posibile. Acidoza lactică (acumularea de acid lactic în fluxul sangvin) este o altă complicație rară, dar extrem de periculoasă, care poate apărea. Acidoza lactică este asociată cu o rată foarte mare de mortalitate, în special la oamenii cu vârsta de peste 80 de ani sau la cei cu probleme majore de sănătate. Acumularea de acid lactic în fluxul sangvin poate cauza dispnee (respirație rapidă, superficială), dureri musculare, slăbiciune, crampe, oboseală, somnolență şi senzație de frig. Renunță la medicament dacă apar aceste simptome şi sună-l imediat pe medicul tău, căci ar putea fi nevoie de spitalizare.

AVERTISMENT. Nu zdrobi, nu mesteca sau nu rupe formulele cu eliberare prelungită sau combinațiile de formule. Cei care au boli de plămâni, probleme cu rinichii/ficatul sau insuficiență cardiacă congestivă ar trebui să fie extrem de atenți când iau metformina (sau ar trebui să evite complet), pentru că riscul de acidoză lactică este mai mare. Alcoolicii, cei care beau impulsiv sau oricine bea peste 59 ml de alcool pe zi nu ar trebui să ia metformin pentru că alcoolul din sânge împreună cu metformina poate declanşa acidoză lactică fatală.

Anumite medicamente pentru blocarea acidului folosite pentru arsuri la stomac pot spori problemele cauzate de metformin, la fel şi cefalexinul (Keflex), un antibiotic extrem de popular. Biguanidele nu le sunt recomandate bătrânilor de peste 80 de ani sau celor programați să primească substanță de contrast pentru RMN sau alte proceduri de imagistică. Metformina nu ar trebui folosită la oamenii cu DALA, o formă autoimună a diabetului.

PRECAUȚII ÎN CAZ DE ALERGIE. Nu lua acest medicament dacă eşti alergic la metformin sau la orice ingrediente, excipienți sau lianți din tabletă sau capsule. Este în regulă pentru cei cu alergie la sulfonamide.

Stimulatoarele de insulină (sulfonilureele)

CINE LE POATE FOLOSI. Persoanele cu diabet tip 2 sau sindrom metabolic.

CUM FUNCȚIONEAZĂ. Aceste medicamente orale ajută la stimularea pancreasului pentru a produce mai multă insulină naturală. Sulfonilureele sporesc şi riscul de hipoglicemie deoarece cresc insulina, care reduce

zahărul din sânge. Nu vor funcționa bine la cei cu diabet tip 1 pentru că celulele beta ale acestora nu prea produc insulină.

Stimulatoarele de insulină au ajutat mulți oameni cu diabet tip 2 să nu primească injecții cu insulină. Medicamentele mai vechi, de primă generație, s-au introdus în SUA în 1955, însă cele de azi, de a doua şi a treia generație, sunt mai eficiente şi au mai puține interacțiuni. De asemenea, medicamentele mai noi declanşează mai puțină îngrăşare decât cele de prima generație.

Stimulatoarele de insulină se folosesc adesea în combinație cu alte medicamente de către cei cu diabet tip 2. Din grup, Glimepirida este cel mai puțin probabil să provoace hipoglicemie şi ar putea fi cea mai bună opțiune pentru cineva bolnav de rinichi (niveluri ridicate ale creatininei).

Nume de medicamente

Prima generație

Clorpropamidă (Diabinese)
Tolbutamidă (Orinase)
Tolazamidă (Tolinase)

A doua generație

Glipizidă (Glucotrol, Glucotrol XL)
Glipizidă şi metformin (Metaglip)
Gliburidă (Micronase, Diabeta)
Gliburidă micronizată (Glynase)
Gliburidă şi metformin (Glucovance)

A treia generație

Glimepiridă (Amaryl)

CUM SĂ LE IEI. Ia aceste medicamente pe cale orală cu vreo 15-30 minute înainte de masă, de obicei o dată pe zi, înainte de micul dejun. Luate astfel, îşi fac efectul în timp ce mănânci. Unii medici recomandă ca aceste medicamente să fie luate de două ori pe zi. Dacă sari peste o masă, nu-ţi lua medicaţia. Dacă îţi uiţi doza în timp ce mănânci, ia-o de îndată ce îţi aduci aminte (cu o gustare), dar, dacă se apropie ora următoarei doze normale, doar aşteaptă. Nu dubla niciodată dozajul.

ACESTE MEDICAMENTE AR PUTEA FURA *coenzima Q10, acidul folic, vitamina* B_{12} *şi probioticele.* Scăderea acestor substanţe nutritive poate duce la leziuni hepatice, confuzie, depresie, neuropatie, crampe musculare, pierdere de memorie, depresie, afte bucale, diaree, constipaţie, candidoze, oboseală, hipertensiune şi un risc mai mare de boli cardiace şi atac cerebral. Suplimentarea pentru a compensa efectul de furt al sulfonilureelor ar trebui să includă:

- coenzima Q10 — 59–100 ml de două ori pe zi (sau ubiquinol, 100 ml zilnic);
- acidul folic — 409–800 mg pe zi;
- meticobalamină 259–1 000 mg zilnic;
- probiotice — una sau două capsule zilnic.

EFECTE SECUNDARE POSIBILE. Hipoglicemie, greaţă, deranj stomacal, arsuri la stomac, balonare, sensibilitate solară, gust metalic în gură, sângerare uşoară, urină închisă la culoare, schimbări de dispoziţie sau personalitate şi convulsii. Aceste medicamente pot provoca o îngrăşare bruscă, care este de obicei rezultatul retenţiei de lichide (edem).

AVERTISMENT. Nu lua aceste medicamente cu alcool sau împreună cu medicamente sau plante anticoagulante, cum ar fi warfarina (Coumadin), clopidogrelul (Plavix), heparina, prasugrelul (Effient) sau aspirina, decât cu aprobarea doctorului. Este posibil ca aceste medicamente să nu fie sigure dacă nu mănânci regulat sau dacă ai probleme cu glanda adrenală sau pituitară ori boli renale sau hepatice. Aceste medicamente trec în laptele matern, vor afecta aşadar nivelul de glucoză din sângele bebeluşului; prin urmare, nu sunt potrivite pentru femeile însărcinate sau pentru cele care alăptează.

Nu zdrobi niciodată aceste medicamente fără a-l întreba mai întâi pe farmacist. Unele medicamente au pe ele un film special pentru eliberare treptată.

PRECAUȚII ÎN CAZ DE ALERGIE. Ai grijă dacă ai alergie la sulfonamide. Unii oamenii cu alergie uşoară la sulfonamide pot tolera medicamentele de a doua şi a treia generație, inclusiv această clasă. Totuşi, dacă ai alergie severă la sulfonamide, nu ți-aş recomanda deloc această clasă de medicamente.

Distrugătorii zahărului (meglitinidele)

CINE LE POATE FOLOSI. Cei cu diabet tip 2 sau sindrom metabolic.

CUM FUNCȚIONEAZĂ. Aceste medicamente rapide diminuează creşterea normală a zahărului din sânge care are loc după ce mănânci. Distrugătorii zahărului intră şi ies repede din corp. Îi iei cu 5-30 minute înainte de a mânca şi îşi încetează acțiunea în câteva ore. Scopul lor este să crească rapid nivelul insulinei în timp ce mănânci, când nivelul

glucozei ajunge la maximum. Asta e bine; vrei ca autobuzul zahărului din sânge (insulina) să lucreze pentru tine şi să ducă toată glucoza în celule. Pentru că intră şi ies repede din sistemul tău, există un risc mai mic de hipoglicemie.

În prezent, există doi distrugători ai zahărului pe piață, Prandin şi Starlix. Prandinul este derivat din acidul benzoic, un conservant obişnuit în alimentele noastre, care inhibă creşterea mucegaiului şi a ciupercilor. Prandinul este aprobat în SUA din 1997. Celălalt, Starlix, este un medicament brevetat care este modificat dintr-un aminoacid numit D-fenilalanină, pe care s-ar putea să-l recunoşti sub forma îndulcitorului artificial aspartam.

Nume de medicamente
Repaglinidă (Prandin)
Nateglinidă (Starlix)
Metiglinidă (Glufast)[lansat în Japonia]

CUM SĂ LE IEI. Ia aceste medicamente cu 5-30 de minute înaintea meselor, deoarece ele acționează în timp ce mănânci. Dacă sari peste o masă, nu lua medicamentele. Dacă uiți o doză, ia-o de îndată ce îți aduci aminte sau sari peste ea, dacă se apropie ora următoarei doze. Nu dubla niciodată dozele.

ACESTE MEDICAMENTE AR PUTEA FURA. Nu există cazuri documentate de diminuare a substanțelor nutritive; totuşi, bănuiesc că vitaminele B şi probioticele ar putea fi epuizate, aşadar sfatul meu profesional este să suplimentezi cu:

- probiotice — una sau două capsule zilnic;
- complexul B — în fiecare dimineață.

EFECTE SECUNDARE POSIBILE. Hipoglicemie, creştere în greutate şi tulburări gastrointestinale, cum ar fi greaţă, vomă şi diaree. Ar putea apărea şi dureri musculare, dureri de spate, artrită şi, în mod ciudat, simptome de răceală şi gripă.

AVERTISMENT. Nu lua medicamentele distrugătoare de zahăr dacă bei alcool. Utilizarea cronică a unor medicamente antiinflamatoare nesteroidiene, precum ibuprofenul, naproxenul sau aspirina, poate interacţiona, de asemenea, cu aceste medicamente. Foloseşte cu atenţie aceste meglitinide distrugătoare de zahăr şi ai grijă să-i spui doctorului tău dacă iei şi acetaminofen, beta-blocante, anticoagulante, medicamente pentru tiroidă, medicamente de răceală care conţin pseudoefedrină sau inhibitori ai monoaminoxidazei.

Aceste medicamente sunt prelucrate în principal în ficat, aşa că sunt contraindicate (nerecomandabile) celor care au leziuni hepatice sau au abuzat de alcool în trecut. Totuşi, informaţiile predominante sugerează că distrugătoarele de zahăr pot fi relativ sigure de utilizat de către persoanele cu insuficienţă renală. Desigur, toate acestea depind de părerile medicului tău.

PRECAUŢII ÎN CAZ DE ALERGII. Nu lua dacă eşti alergic la oricare dintre ingredientele, excipienţii sau lianţii din tabletă sau capsule. Aceste medicamente sunt sigure pentru oamenii cu alergii la sulfamide. Pentru că Starlixul este derivat din fenilalanină, nu-l lua dacă ai tulburarea ereditară PKU (fenilcetonurie), deoarece această afecţiune te împiedică să prelucrezi în siguranţă fenilalanina.

Devoratoarele de glucoză (glitazonele sau tiazolidinedionele)

CINE LE POATE FOLOSI. Cei cu diabet tip 2 sau sindrom metabolic.

CUM FUNCȚIONEAZĂ. Glitazonele sau tiazolidinedionele sunt cele mai notorii dintre toate medicamentele pentru diabet de pe piață. Prin asta vreau să spun că sunt mereu subiect de ştiri (mai ales Avandia) din cauza îngrijorării tot mai mari legate de siguranță. În general, aceste medicamente ajută la o mai bună utilizare a insulinei pe care o ai, astfel încât uşile celulelor tale se descuie şi înfulecă orice glucoză care ar putea sta pe acolo. De asemenea, îi transmit ficatului să nu elibereze nimic din glucoza stocată.

Glitazonele sau tiazolidinedionele, care de obicei acționează optim în două luni, sunt deosebit de utile la cei cu rezistență la insulină. Ce îmi place la această clasă de medicamente este că ajută la scăderea colesterolului periculos — lipoproteinele cu densitate joasă — şi a nivelului de substanțe inflamatoare, cum ar fi TNF alfa (factorul de necroză tumorală alfa) sau CRP (proteina C-reactivă), diminuând astfel riscul de boală cardiacă sau de leziuni pancreatice. Ca să fiu clară, ai nevoie de ceva TNF (te protejează de cancer), dar nu de cantități excesive.

Aceste medicamente sunt aproape întotdeauna utilizate în combinație cu alte medicații. Femeile cu boala ovarului polichistic iau uneori aceste medicamente pentru a-şi scădea glicemia şi a creşte fertilitatea. Medicamentele care devorează glucoza reduc glicemia doar cu vreo 15% şi sunt nişte hoți puternici de substanțe nutritive, putând să producă efecte secundare extraordinare.

Nume de medicamente

Rosiglitazonă (Avandia)
Pioglitazonă (Actos)
Troglitazonă (Rezulin) [retras în SUA în 2000 după cazuri de hepatită şi decese din cauza unor hepato-toxicităţi]

CUM SĂ LE IEI. Aceste medicamente pot fi luate fără a ţine cont de mese. Dacă sari peste o doză, ia-o de îndată ce îţi aduci aminte sau sari peste ea, dacă se apropie următoarea doză. Nu lua niciodată doză dublă.

ACESTE MEDICAMENTE AR PUTEA FURA *coenzima Q10, acidul folic, vitamina B_{12} şi probioticele.* Scăderea acestor substanţe nutritive poate duce la leziuni hepatice, confuzie, depresie, neuropatie, crampe musculare, pierderi de memorie, depresie, afte bucale, diaree, constipaţie, candidoze, oboseală, hipertensiune arterială şi risc mai mare de boală cardiacă şi atac cerebral. Suplimentarea pentru a compensa efectul de furt al glitazonelor ar trebui să includă:

- coenzima Q10 — 59–100 ml de două ori pe zi (sau ubiquinol, 100 ml pe zi);
- acidul folic — 409–800 mg pe zi;
- meticobalamină — 259–1 000 mg zilnic;
- probiotice — una sau două capsule zilnic.

EFECTE SECUNDARE POSIBILE. Hipoglicemie, pierdere severă a apetitului, slăbiciune musculară, oboseală, retenţie de lichide (umflarea gleznelor sau picioarelor), creştere în greutate, infecţii respiratorii, dureri de cap, dureri musculare şi dureri de dinţi. Leziunile hepatice sunt de asemenea posibile. De fapt, ar trebui efectuate analize ale

funcției hepatice de referință înainte de începerea tratamentului şi repetate la fiecare două sau trei luni în primul an de terapie. Urina de culoarea ceaiului sau îngălbenirea ochilor şi a pielii ar putea fi primul semn de distrugere a ficatului.

AVERTISMENT. Nu le folosi dacă ai diabet tip 1, eşti însărcinată sau ai leziuni hepatice ori insuficiență cardiacă. Nu le folosi dacă iei insulină, deoarece combinația creşte retenția de lichide şi riscul de insuficiență cardiacă. Nu le folosi dacă bei alcool.

Cel puțin un studiu prospectiv a arătat că Actos ar putea scădea incidența de efecte cardiace la persoanele cu diabet tip 2 care au avut deja un atac de cord. Avandia a fost supus criticilor în 2007, când un articol din *New England Journal of Medicine* a relatat că datele strânse din zeci de studii sugerau că acest medicament cauza un risc de atac de cord cu 43% mai mare decât un placebo.

În anul 2000, Rezulin, un medicament similar care era popular, a fost retras din cauza deceselor cauzate de hepato-toxicitate. În octombrie 2008, grupul de consumatori Public Citizen a înaintat o petiție către FDA pentru a se interzice Avandia din cauza efectelor sale secundare, care puneau viața în pericol. Atât Asociația Americană pentru Diabet, cât şi Asociația Europeană pentru Studierea Diabetului recomandă să nu se utilizeze medicamentul. Persoanele cu diabet tip 1,5, caracterizate de niveluri reduse de insulină (în loc de rezistență la insulină), au o probabilitate mică de a avea beneficii de la medicamente care devorează glucoza.

PRECAUȚII ÎN CAZ DE ALERGII. Nu lua dacă eşti alergic la glitazone sau tiazolidinedione sau la oricare

dintre ingredientele, excipienții sau lianții din tabletă sau capsule. Totuşi, aceste medicamente sunt bune pentru cei cu alergii la sulfamide.

Frânele amidonului (inhibitorii de alfa-glucozidază)

CINE LE POATE FOLOSI. Persoanele cu diabet tip 2 sau sindrom metabolic.

CUM FUNCȚIONEAZĂ. Aceste medicamente acționează ca nişte blocante de amidon. (Gândeşte-te la linia de apărare din fotbal.) Dacă mănânci carbohidrați sau amidonuri, medicamentele vor împiedica enzimele intestinale să descompună complet amidonul în glucoză. Acest lucru încetineşte viteza cu care zahărul din sânge intră în corp, diminuând creşterea tipică a glicemiei după ce mănânci.

Frânele amidonului suprimă o enzimă care se hrăneşte cu amidon, numită amilază, care în mod normal este secretată de pancreas. Acest lucru mă face nefericită ca o pisică sub duş (ai văzut vreodată o pisică sub duş?) pentru că amilaza este un inhibitor natural al histaminei IgG, stabilizând mastocitele şi bazofilele care eliberează altfel histamină în cadrul reacției inflamatorii. Cu alte cuvinte, asta înseamnă că frânele amidonului ar putea spori problemele legate de histamină, cum ar fi alergiile, inflamația, durerea şi sensibilitățile alimentare. Asta în primul rând.

În al doilea, aceste medicamente nu sunt foarte eficiente singure, aşa că sunt prescrise alături de medicamente mai puternice.

Şi, în al treilea rând, nu sunt de acord cu ideea că este în regulă să-ți digeri doar parțial alimentele, pentru că asta îți

solicită tractul gastrointestinal şi declanşează inflamaţia, o problemă pe care diabeticii trebuie s-o învingă de la început. Nu sunt încântată că acei carbohidraţi din mâncarea ta nu se vor descompune în mod adecvat în glucoză, dar aşa funcţionează medicamentele acestea. Când laşi carbohidraţii parţial nedigeraţi în intestin, bacteriile şi drojdiile încep să le mănânce şi să le fermenteze, ceea ce produce multă efervescenţă de la dioxidul de carbon rezultat. Poţi avea efecte gastrointestinale serioase, mai ales gaze — şi mă refer la tipul exploziv. Este mai bine să consumi frânele naturale ale amidonului. Printre inhibitorii naturali ai amilazei se numără ciupercile maitake, fasolea roşie, lintea şi mazărea.

Pot oare medicamentele să te ajute să slăbeşti aşa cum se susţine că fac blocantele de amidon eliberate fără reţetă? Nu. Singurul motiv care îmi vine în minte pentru care ai folosi aceste medicamente este de a-ţi permite o indulgenţă nevinovată din când în când, ca atunci când nu-i poţi rezista unei felii de tort sau unei plăcinte.

Nume de medicamente
Miglitol (Glyset)
Acarboză (Precose în SUA, Glucobay în Europa)
Voglibоză (Basen în Japonia)

CUM SĂ LE IEI. Trebuie să iei aceste medicamente la fiecare masă, deci, dacă sari peste o masă, sari peste medicament. Ia medicamentul cu prima îmbucătură. Începe cu dozajul cel mai mic posibil şi urcă în funcţie de indicaţii. Nu lua aceste medicamente timp de patru ore după ce ai luat enzime digestive.

ACESTE MEDICAMENTE AR PUTEA FURA *fierul.* O deficienţă de fier te poate face să te simţi irascibil, obosit,

deprimat şi confuz. De asemenea, ar putea cauza durere de limbă, unghii fragile, paloare şi bătăi de inimă accelerate chiar şi la efort foarte mic.

Fierul este singura substanţă nutritivă epuizată care este bine documentată în momentul scrierii acestei cărţi; totuşi, mineralele rămân împreună aşa cum fac familiile iubitoare. Am bănuiala că, în majoritate, mineralele tale sunt furate de blocantele de amidon, chiar dacă acum nu pot dovedi asta. Citeşte mai mult despre importanţa mineralelor în Capitolul 14. Există probabilitatea ca şi seleniul, potasiul, calciul şi zincul să fie epuizate. În consecinţă, recomandarea mea pentru suplimentare cuprinde două opţiuni.

Se ştie că fierul irită intestinul şi cauzează constipaţie şi decolorarea inofensivă a fecalelor.

Prima opţiune (prima mea alegere) este să iei spirulină, care este un super-aliment derivat din alge, plin de minerale şi mult fier. Aceasta ţi-ar putea spori sănătatea şi starea de bine în multe privinţe, cu efecte secundare puţine sau deloc. Informaţiile despre spirulină se află la pagina 399.

Opţiunea a doua ar fi să suplimentezi cu tablete sau capsule tradiţionale de fier. Forma cel mai bine tolerată a fierului este polizaharida feroasă (Nu Iron sau Niferex). Ia o capsulă (150 mg) lunea, miercurea şi vinerea săptămânal, timp de trei luni, alături de o capsulă sau o tabletă de oligominerale în fiecare zi. Fierul şi oligomineralele ar putea fi mai uşor de suportat dacă le iei în timpul meselor, cu condiţia să nu consumi lactate, ouă, cereale, ceai, cafea sau antiacide.

EFECTE SECUNDARE POSIBILE. Hipoglicemie, balonare, greaţă, diaree, gaze severe, durere abdominală şi crampe. Mai puţin obişnuit, dar observat ocazional este

icterul — îngălbenirea ochilor şi a pielii şi urina de culoarea ceaiului.

AVERTISMENT. Nu folosi aceste medicamente (decât la recomandarea doctorului) dacă ai hepatită, probleme intestinale, blocaje intestinale sau orice tulburări digestive. Nu folosi blocante ale amidonului dacă iei cărbune activ (cum ar fi CharcoCaps), un remediu popular pentru gaze, eliberat fără reţetă. Nu le lua dacă bei alcool.

PRECAUŢII ÎN CAZ DE ALERGII. Nu le lua dacă eşti alergic la oricare dintre ingredientele, excipienţii sau lianţii din tablete sau capsule. Frânele amidonului sunt bune pentru cei cu alergii la sulfamide.

Medicamente care sporesc incretina (analogii de incretină)

CINE LE POATE FOLOSI. Cei cu diabet tip 2 sau sindrom metabolic.

CUM FUNCŢIONEAZĂ. Medicamentul cu faima cea mai mare — sau să zic faima cea mai proastă — din această clasă este Byetta (exanetidă), produs de companiile Amylin şi Eli Lilly. Producătorii au fost obligaţi să pună un avertisment pe medicamentul lor în 2008, după ce au apărut tot mai multe zvonuri despre pancreatita indusă de acesta. (Dumnezeule!)

Byetta prezintă aceleaşi efecte ca hormonul incretinic uman numit GLP-1. (Vezi Capitolul 3 pentru informaţii despre GLP-1.) Fără să se ne complicăm prea mult, aceste medicamente te ajută să-ţi digeri hrana. Lucrul interesant (dar scârbos) legat de Byetta este că e derivat din

salivă de şopârlă. Serios, provine din saliva monştrilor Gila (*Heloderma suspectum*). Cercetătorii pe care nu i-a deranjat să se împrietenească cu şopârlele uriaşe le-au extras saliva şi au descoperit un hormon numit incretină. Este cam 50% identic cu hormonul nostru incretinic (GLP-1), aşadar, poate imita efectele acelui hormon. GLP-1 ajută la creşterea sensibilităţii la insulină, ajutându-te astfel să-ţi reduci glicemia, să slăbeşti şi să te simţi mai bine.

Un medicament curăţat şi puternic s-a prelins pe piaţă în aprilie 2005. (Încă îmi bat capul cum i-au făcut pe monştrii Gila să saliveze. Oare flutură nişte şobolani apetisanţi în faţa lor?)

Oricum, fără suficientă incretină, nu ai putea produce destulă insulină, iar nivelul glicemiei ar rămâne ridicat, ducând la hiperglicemie cronică şi complicaţii diabetice neplăcute.

De asemenea, medicamentele din această clasă împiedică pancreasul să dea prea mult glucagon — hormonul care îi spune ficatului să descarce zahăr în sânge. Medicamentele incretinice te fac să te simţi mai sătul o perioadă mai lungă.

Medicamentul cu denumirea de marcă Victoza ar putea avea un avantaj faţă de Byetta pentru că se ia o dată pe zi, nu de două ori pe zi, deci ura pentru mai puţine înţepături de ac. Iar, în studiile preliminare, Victoza nu pare să cauzeze pancreatită şi s-ar putea să fie capabil să reducă trigliceridele. Medicamentul este disponibil în SUA, chiar dacă şansele sale nu arătau prea bine — FDA refuzase să-l aprobe din cauza unor îngrijorări legate de cancerul tiroidian, apărute în urma studiilor pe animale. A fost aprobat în Europa în 2009.

O versiune orală a acestui medicament este dezvoltat de Oramed; începând din decembrie 2009, studiile efectuate cu pacienţi cu diabet tip 1 au arătat rezultate pozitive.

Studiile cu pacienți cu diabet tip 2 sunt în desfăşurare în Africa de Sud.

Nume de medicamente

Exanatidă (Byetta, injecție)
Liraglutidă (Victoza, injecție, în aşteptarea aprobării FDA)
Albiglutidă (Syncria, în aşteptarea aprobării FDA)
Exendin-4 (un alt medicament derivat din Gila care se află încă în faza de testare)

CUM SĂ LE IEI. Ia medicamentul cu cel mult 60 minute înainte de masă. Dacă uiți să-ți iei medicația şi începi să mănânci, doar sari peste doză.

ACESTE MEDICAMENTE AR PUTEA FURA. Nu se ştie în acest moment. Aceste medicamente sunt relativ noi pe piață, prin urmare, nu s-au documentat deocamdată diminuări ale substanțelor nutritive. Pot totuşi să fac o presupunere pentru că vă bazați pe mine să mă gândesc la lucrurile acestea. Exanatida (Byetta) a fost asociată cu pancreatita gravă şi uneori fatală, iar nivelurile reduse de antioxidanți pot contribui la pancreatită. Cercetările clinice au demonstrat că, atunci când administrezi antioxidanți unor oameni cu pancreatită, deteriorarea cauzată de radicalii liberi încetineşte, iar durerea scade. Este logic atunci că Byetta (şi poate toate medicamentele din această clasă) ți-ar putea goli organismul de minerale şi vitamine antioxidante? Pe baza acestei teorii, aş recomanda suplimentarea cu mai mulți dintre următorii antioxidanți:

- antioxidant oral pe bază de plante: unul care conține merişor, rodie, picnogenol, resveratrol şi extract de ceai verde; pe acestea le poți găsi în băuturile verzi;

- alți antioxidanți orali, cum ar fi vitaminele A, C, E și D, seleniul și ubiquinolul sau acidul alfa lipoic; vezi Capitolul 3 pentru mai multe informații despre antioxidanți și cum pot ei preveni sau ameliora durerea din pancreatită.

EFECTE SECUNDARE POSIBILE. Hipoglicemie, amețeală, simptome similare cu cele ale gripei, greață, vomă, diaree și dureri de cap. De asemenea, pot apărea durere, roșeață și mâncărime la locul injectării. Pancreatita este o posibilă complicație gravă, care a fost asociată cu Byetta. Pentru informații despre semnele și simptomele pancreatitei, citește Capitolul 3.

AVERTISMENT. *Nu folosi medicamente incretinice dacă iei insulină.* Dacă simți durere abdominală (mai ales pe partea stângă), greață, febră sau îngălbenirea pielii, ar putea însemna pancreatită și vei avea nevoie de îngrijire medicală. Nu lua dacă bei alcool.

PRECAUȚII ÎN CAZ DE ALERGII. Nu lua dacă ești alergic la oricare dintre ingredientele, excipienții sau lianții din tablete sau capsule. Analogii de incretină sunt siguri pentru persoanele cu alergii la sulfonamide.

Prelungitoarele de insulină (gliptinele sau blocantele de DPP-4 inhibitorii de dipeptidil peptidază-4)

CINE LE POATE FOLOSI. Cei cu diabet tip 2 sau sindrom metabolic.

CUM FUNCȚIONEAZĂ. Gliptinele sunt o clasă nouă de medicamente terapeutice diabetice cu o metodă de acțiune similară cu aceea a medicamentului Byetta şi a fraților săi. Foarte rar sunt folosite singure, deoarece nu funcționează bine. Gliptinele, utilizate singure, reduc hemoglobina A1c cu 1–2%, în funcție de modul de administrare, singure sau combinate cu metformina.

Prima gliptină introdusă în SUA a fost Januvia, în 2006. Acest medicament şi rudele sale blochează acțiunea unei enzime numite DPP-4, iar asta încetineşte distrugerea GLP-1. Pe scurt, medicamentele de acest tip mențin hormonii incretinici vii mai mult timp, ceea ce prelungeşte acțiunea insulinei. S-ar putea să ai niveluri mai mici ale glicemiei *à jeun*, însă, din păcate, efectele lor asupra tensiunii arteriale, coeficientului de colesterol sau greutății sunt reduse ori nule.

Nume de medicamente

Sitagliptină (Januvia)
Sitagliptină şi metformin (Janumet)
Vildagliptină (Galvus)
Alogliptină (investigat; Takeda Pharmaceuticals)
Saxagliptină (Onglyza)

CUM SĂ LE IEI. Ia gliptinele fără să ții cont de mese, dacă doctorul tău te instruieşte altfel. Dacă uiți o doză, ia-o de îndată ce îți aduci aminte. Dacă este aproape timpul pentru următoarea doză, sari cu totul peste doza uitată. Niciodată nu e bine să dublezi dozele.

ACESTE MEDICAMENTE AR PUTEA FURA. Nu sunt documentate diminuări ale substanțelor nutritive în cazul sitagliptinei sau vildagliptinei în momentul scrierii acestei

cărți. Medicamentul combinat numit Janumet conține metformin, deci te rog să consulți pagina 128 ca să vezi care sunt efectele de furt ale metforminului — acelea sunt valabile dacă iei Janumet.

EFECTE SECUNDARE POSIBILE. Hipoglicemie, pancreatită, greață, crampe abdominale, diaree, anxietate, vedere încețoșată, depresie, amețeală, coșmaruri, bătăi de inimă accelerate și durere de cap. Este foarte bizar, dar poți face și nasofaringită (care este în esență o răceală gravă, cu respirație îngreunată sau alte probleme de respirație), dureri musculare, tuse, strănut, durere sau uscăciune în gât, nas înfundat sau secreție nazală, pierderea vocii, febră și transpirații reci.

AVERTISMENT. Dezavantajul pe care îl văd eu la gliptine este că ai nevoie de DPP-4 în organism, deoarece această enzimă încetinește dezvoltarea cancerului. Să spun drept, niciun studiu de până acum nu arată o incidență crescută a cancerului la cei care iau aceste medicamente, dar tot mă îngrijorează, deoarece unele studii arată o rată mai mare a infecțiilor și a substanțelor inflamatoare în rândul utilizatorilor, indicând un efect represiv asupra sistemului imunitar.

Dacă suferi de afecțiuni alergice, tulburări ale sistemului imunitar sau ai avut cancer, cere-i medicului tău ceva diferit. Într-o notă mai optimistă, câteva studii interesante sugerează că aceste medicamente pot să conserve și, posibil, să regenereze celulele beta. Gliptinele sunt probabil o opțiune sigură pentru cei care își fac mari griji pentru reacțiile hipoglicemice. Nu lua această clasă de medicamente dacă bei alcool.

PRECAUȚII ÎN CAZ DE ALERGII. Nu lua gliptine dacă eşti alergic la orice medicamente din această clasă sau la ingredientele inactive utilizate în formulă.

Stimulatoarele de pancreas (analogii de amilină)

CINE LE POATE FOLOSI. Persoanele cu oricare dintre cele trei tipuri de diabet (tipurile 1, 1,5 şi 2).

CUM FUNCȚIONEAZĂ. Amilina este un hormon natural produs în celulele beta ale pancreasului (aceleaşi celule care produc insulina). Deficiențele de amilină sunt mai comune la persoanele cu diabet tip 1 care şi-au pierdut celulele beta. Când celulele pancreatice mor sau sunt deteriorate, nivelul amilinei scade împreună cu insulina.

PROBLEMA CU INSULINA LANTUS

Lantus (insulina glargină) este o insulină specială „bazală", care a fost aprobată de FDA în 2000. Eliberarea bazală a insulinei înseamnă o eliberare lentă şi continuă. În prezent, Lantus este principala formă de insulină prescrisă. Cu insulina Lantus, poți face o injecție şi va acționa toată ziua. Cu Lantus nu există suişuri şi coborâşuri. Asigură o eliberare constantă timp de 24 de ore, aşa că nu trebuie să-ți faci griji pentru valorile maxime şi minime sau că trebuie să iei gustări când nu ți-e foame. Asta e o surpriză minunată pentru mulți diabetici, care altfel trebuie să se injecteze cu insulină de trei până la şase ori pe zi.

Cu acțiune de 24 de ore şi o dozare pe zi, Lantus reprezintă o formă grozavă de insulină pentru cei cărora le este frică de ace sau sunt predispuşi la hipoglicemie. A fost prima pe listă pentru mulți doctori care prescriu insulină pentru pacienții lor deoarece este mai puțin probabil să cauzeze căderi periculoase ale glucozei din sânge.

Problema este că mai multe studii preliminare sugerează un risc sporit de cancer în rândul utilizatorilor de Lantus cu acțiune îndelungată. FDA investighează acest lucru şi se află în discuții cu producătorul pentru a efectua mai multe cercetări cu privire la siguranța medicamentului lor.

Un studiu german efectuat cu peste 127 000 de pacienți diabetici care iau insulină a constatat că tumorile maligne erau mai comune la cei tratați cu Lantus, comparativ cu insulina umană de tip vechi. Iar, într-un studiu suedez care a cuprins aproape 115 000 de pacienți tratați cu insulină, cei care au luat doar Lantus au avut o probabilitate de două ori mai mare de a fi diagnosticați cu cancer mamar. Dar oare medicamentul în sine provoacă aceste probleme sau nivelurile insulinei crescute în mod cronic generează tumori? Nimic nu este definitiv, dar, dacă se constată că este adevărat, efectul ar putea schimba tratamentul diabetic şi ar avea un efect dezastruos asupra producătorului Sanofi. În SUA, oamenii sunt sfătuiți să-şi continue medicația până când doctorul le va spune contrariul. Eu aş vrea să fiu sigură că vorbeşti deschis cu el despre utilizarea continuă a acestui tratament, mai ales dacă

ai avut cancer sau un risc familial mare. Pentru informații suplimentare despre medicament, poți vizita www.lantus.com.

Amilina încetineşte trecerea hranei prin tractul digestiv ca să te simți sătul, reducându-ți astfel apetitul. Este posibil să slăbeşti fără să faci nimic. Nu sunt absolut deloc de acord cu utilizarea acestor medicamente de persoanele supraponderale sau de cele cărora continuă să le fie foame după ce mănâncă, deşi sunt uneori prescrise din aceste motive. Stimulatoarele de pancreas îți strâng ficatul, suprimând eliberarea glucozei depozitate (glicogen), care are loc după masă. Eliberarea glicogenului menține niveluri mai constante ale glicemiei după luarea mesei.

LUCRURI ESENȚIALE PENTRU PERSOANELE DIABETICE

Este bine să fii prudent şi să porți un fel de plăcuță sau bijuterie de identificare care să-i alerteze pe oameni că eşti diabetic şi că iei agenți hipoglicemici (chiar şi unii naturali). Astăzi, există multe opțiuni elegante, inclusiv brățări, brățări pentru sportivi, coliere, talismane, curele de ceas, carduri pentru portmoneu, chiar etichete fosforescente din cauciuc. Personalul farmaciei locale îți poate arăta sortimentul lor, dar, dacă vrei să vezi sute de opțiuni unice, uită-te pe site-ul www.medids.com/DiabeticBracelets.html.

Stimulatoarele de pancreas se prescriu adesea în combinație cu insulina sau cu alte medicamente. Aceste medicamente sunt injectate subcutanat, într-un mod asemănător cu cel folosit pentru insulină, dar nu sunt insulină. Aceste medicamente sunt versiuni sintetice care imită amilina noastră naturală.

Nume de medicamente

Pramlintidă (Symlin, prin injectare cu seringi preumplute)

CUM SĂ LE IEI. Symlin ar trebui injectat singur, nu cu insulină. Injecția ar trebui administrată chiar înainte de a mânca. Trebuie să-ți verifici glicemia înainte de a-l injecta, precum şi după masă. Dacă uiți de o doză de Symlin la o masă, aşteaptă până la următoarea masă. Nu lua acest medicament dacă sari peste o masă. Ar trebui folosit numai atunci când mănânci.

ACESTE MEDICAMENTE AR PUTEA FURA *vitamina D.* Aceasta este o vitamină liposolubilă care le lipseşte multor oameni. Ea susține funcția imunitară. De la această informație, voi extrapola că, în timp, vom afla că aceste medicamente diminuează alte substanțe nutritive solubile în grăsimi, cum ar fi vitaminele A, E şi K. În consecință, aş recomanda să iei suplimentul colecalciferol (vitamina D3), cam 5 000 UI în fiecare dimineață. Ar trebui să iei şi suplimente zilnice de vreo 15 mg (25 000 UI) de beta-caroten (care furnizează vitamina A) şi 209–400 UI de vitamina E naturală. În final, asigură-te că mănânci destule legume cu frunze verzi, care furnizează vitamina K.

EFECTE SECUNDARE POSIBILE. Pot apărea hipoglicemie sau greață și vomă (mai ales la doze mari). Alte efecte secundare posibile sunt pierderea apetitului, durerea abdominală, amețeala și indigestia. Pot apărea și durere, mâncărime sau roșeață la locul injectării.

ALERTĂ GLICEMICĂ. VERIFICĂ-ȚI TRUSA CU MEDICAMENTE

Sute de medicamente și plante îți pot afecta glucoza din sânge — fie crescând-o și provocând hiperglicemie, fie scăzând-o și provocând hipoglicemie. Am alcătuit o listă pentru tine ca să vezi dacă iei un medicament care îți poate afecta nivelul zahărului din sânge.

De asemenea, am publicat o listă cuprinzătoare cu peste 200 de medicamente pe site-ul meu (www.DearPharmacist.com) și voi actualiza această listă pentru tine pe măsură ce se schimbă.

Urmează o listă cu câteva dintre cele mai populare medicamente și efectele lor secundare asupra hiperglicemiei și hipoglicemiei. Această listă nu este sfat medical (și nici alte sfaturi ale mele pentru tine nu sunt menite în sens strict să fie sfaturi „medicale"). Nu sugerez să renunți la oricare dintre medicamentele tale dacă descoperi unul sau mai multe pe lista următoare. Vorbește întotdeauna cu asistenta medicală, doctorul și farmacistul tău pentru a aproba schimbările în regimul tău medicamentos.

De asemenea, ține minte că și unele suplimente naturale îți pot modifica glicemia. Vei găsi și lista aceea mai jos.

MEDICAMENTELE CARE CAUZEAZĂ HIPERGLICEMIE

Abilify
Armour Thyroid
Baclofen (Lioresal)
Candesartan şi hidroclorotiazidă (Atacand HCT)
Carvedilol (Coreg)
Medicamentele pentru astm care conţin steroizi sau albuterol
Medicamentele pentru răceală care conţin pseudoefedrină (acestea se termină uneori cu D, cum ar fi Claritin D sau Zyrtec-D, dar citeşte etichetele pentru a găsi pseudoefedrina)
Medicamentele care conţin estrogen (Premarin, Vagiferm, Estring, plasturii/pilulele anticoncepţionale) şi medicamentele de substituţie hormonală
Diuretice (medicamente pentru eliminarea apei, ca furosemid sau hidroclorotiazidă, numit şi HCTZ)
**Fluoxetina (Prozac, Sarafem)
Medicamentele pentru HIV (Norvir, Invirase, Epivir)
Levotiroxina (Synthroid, Levoxyl)
Nadolol (Corgard)
Niacină (Vitamina B3)
Modafinil (Provigil)
Pantoprazol (Protonix)
Risperidona (Risperdal)
Medicamentele împotriva convulsiilor (Depakote, Phenytoin şi altele)
Seroquel

Sotalol (Betapace)
Steroizi precum prednison (Sterapred) şi metilprednisolon (Medrol)

MEDICAMENTELE CARE CAUZEAZĂ HIPOGLICEMIE

Alcoolul
Aspirina
Beta-blocantele pentru hipertensiune arterială
Bisoprolol (Zebeta)
Claritromicina (Biaxin)
Diltiazem (Cardizem)
Fenitoina (Dilantin, Phenytek, Epanutin)
**Fluoxetina (Prozac)
Inhibitorii de monoaminoxidază pentru probleme psihiatrice
Insulina şi alte medicamente pentru diabet
Levofloxacina (Lavaquin) şi alte antibiotice
Metoprolol (Lopressor)
Morfina şi alte analgezice
Nifedipin (Procardia)
Selegilina (Eldepryl)
Teofilina (Theo-Dur, Theo-24, Slo-Bid, Uniphyl)
Toate medicamentele utilizate la tratarea diabetului
Verapamil (Calan, Isoptin)

SUPLIMENTELE NATURALE CARE CRESC GLICEMIA

Rădăcina de lemn dulce: se ia pentru ulcere stomacale, dureri de gât, infecții virale şi bronşită.

** Poate cauza atât hiperglicemie, cât şi hipoglicemie.

Uleiurile de peşte (numai doze foarte mari): se iau pentru hipertensiune, ateroscleroză, depresie şi constipaţie.
Glucozamina: se ia pentru artrită şi insuficienţă venală cronică (vene varicoase, umflarea picioarelor).

AVERTISMENT. Acest medicament nu le este recomandat celor care au gastropareză, o afecţiune în care stomacul ţine mâncarea mai mult decât ar trebui. Dozele mari pot cauza hipoglicemie severă, aşadar începe întotdeauna cu cea mai mică doză eficientă. Acest medicament nu ar trebui luat dacă bei alcool. Este mai probabil să apară o reacţie hipoglicemică dacă dozele de insulină nu sunt reduse cu mai multe zile înainte de a fi introdus Symlin. Când apare scăderea în greutate, va fi nevoie de doze mai mici. Nu lua Symlin dacă iei şi acarboză (Precose) sau orice alt medicament care este inhibitor de alfa glucozidază.

PRECAUŢII ÎN CAZ DE ALERGII. Nu utiliza Symlin dacă este posibil să fii alergic la oricare dintre ingredientele formulei, inclusiv la conservantul metacresol, la D-mannitol sau la acidul acetic.

INSULINA CREŞTE ÎN COPACI
Firma canadiană SemBioSys Genetics a găsit o cale de a folosi şofrănaşul pentru a produce o formă de insulină care corespunde perfect cu insulina umană. Un acru cu şofrănaş dă aproape un kilogram de insulină (cam greutatea unei pungi de zahăr) şi va aproviziona aproximativ 2 500 de pacienţi pe an. Produsul, cunoscut doar cu numele SBS-1000, este bioechivalent cu populara insulină Humulin R produsă de Eli Lilly.

Insulina

CINE O POATE FOLOSI. Cei cu diabet tip 1, cei cu diabet tip 1,5 şi câteodată cei cu diabet tip 2.

CUM FUNCŢIONEAZĂ. Insulina o produci în organism, fiind secretată de pancreas. Când celulele beta pancreatice sunt deteriorate sau distruse complet, nivelul insulinei tale naturale scade. Insulina pe care o injectezi subcutanat este absorbită de fluxul sangvin, unde detectează nivelul crescând al glicemiei.

Dacă îţi aduci aminte din Capitolul 1, insulina este un autobuz pentru zahărul din sânge. Îi ia pe pasageri (glucoza) şi transportă aceste molecule de zahăr la celulele tale, pentru ca ele să poată primi glucoza şi s-o transforme în energie. Primele medicamente create pentru a fi utilizate de persoanele cu diabet conţineau insulină care era extrasă de la porci sau vaci, dar multe aveau reacţii alergice la proteinele de origine animală, aşa că medicamentele nu mai conţin insulină de la aceste animale.

Deşi asta ar putea părea la fel de atrăgător ca insulina de la porci sau vaci, astăzi, folosim nişte cazane mari cu bacterii pentru a produce insulină. Din fericire, putem crea o formă bio-identică a insulinei umane, deci există puține reacții alergice. Aceasta este chiar o minune medicală pentru companiile farmaceutice din toată lumea, precum şi pentru mulți oameni care au nevoie de insulină de bună calitate pentru a supraviețui.

Insulina de azi este clasificată în funcție de cât de repede acționează, ceva pe care îl numim momentul începerii acțiunii. Tabelul „Tipuri de insulină" de mai jos evidențiază tipurile de insulină disponibile astăzi. Un dezavantaj al injectării insulinei este că merge mână în mână cu creşterea în greutate. Şi, cu toate că insulina a salvat multe vieți, multora încă le este greu să-şi învingă frica de ace. Acest medicament necesită în mod obişnuit injectare subcutanată, locul preferat de injectare fiind abdomenul.

Nume de medicamente

TIPURI DE INSULINĂ			
TIP	MOMENTUL ÎNCEPERII ACȚIUNII	MAXIMUMUL ACȚIUNII	DURATA ACȚIUNII
Rapid-Apidra, Humalog, Novolog	<15 min.	69–120 min.	4–5 ore
Obişnuită U-100 şi U-500	39–45 min.	2–4 ore	6–8 ore
NPH	1–2 h	6–8 ore	18–26 ore

Levimir	1–2 h	Aproape terminat	18–26 ore (în funcție de doză)
Lantus	1–2 h	Aproape terminat	22–26 ore

Sursa: FDA din SUA.

CUM S-O IEI. Insulina obişnuită sau insulina cu acțiune prelungită se ia în general cu 15–30 de minute înainte de masă. Humalog şi alte tipuri de insulină lispro se iau cu mai puțin de 15 de minute înainte de a mânca. Vezi tabelul „Tipuri de insulină“ de mai sus pentru informații suplimentare.

ACESTE MEDICAMENTE AR PUTEA FURA. Până în acest moment, nu s-au documentat diminuări ale substanțelor nutritive cauzate de insulină.

EFECTE SECUNDARE POSIBILE. Hipoglicemia este cel mai comun efect secundar care apare la terapia cu insulină. Ea poate avea loc rapid deoarece medicamentul este injectat direct în corp. Simptomele de hipoglicemie cuprind confuzie, greață, transpirație, durere de cap, palpitații şi pierderea cunoştinței. Pot apărea reacții cutanate la locul injectării, precum şi vedere înrăutățită (retinopatie) şi inflamație generală a corpului. Din păcate, şi îngrăşarea este un efect secundar foarte comun al insulinei.

AVERTISMENT. Fiolele de insulină rămân stabile şi proaspete când sunt protejate de lumina şi căldura excesivă. Dacă uiți o doză, nu-o dubla pe următoarea. Alternează

locurile de injectare ca să nu deteriorezi stratul de grăsime de sub piele (o afecțiune numită lipodistrofie).

Multe medicamente sporesc efectul insulinei în corp, în special beta-blocantele şi inhibitorii enzimei de conversie a angiotensinei (medicamente utilizate pentru tensiunea arterială şi boala renală), aspirina şi medicamentele care inhibă monoaminoxidaza. De asemenea, este interzisă asocierea alcoolului — care în esență este singurul medicament băubil neaprobat de FDA, vândut fără rețetă medicală — cu insulina şi cu toate medicamentele pentru diabet, de altfel. Chiar şi un pahar cu vin poate interacționa cu medicamentele, provocând o hipoglicemie periculoasă.

AI SIMȚIT VREODATĂ NEVOIA SĂ FII COBAI?

Dacă ai vrut vreodată să participi la un studiu clinic, poți face asta. Nu-ți pot spune care va fi rezultatul sau dacă îți va creşte încă o ureche, dar, dacă vrei să fii cobai şi să ți se plătească medicamentele, este posibil. Unele studii clinice chiar te plătesc ca să participi la cercetarea medicală. Vizitează un site sponsorizat de Institutele Naționale pentru Sănătate (www.nih.gov), care face parte din Departamentul SUA pentru Sănătate şi Servicii Umane. Dacă tastezi nişte cuvinte-cheie (de exemplu, „Diabetes and Florida“) vei obține o listă instantanee cu studiile clinice în desfăşurare şi informații despre recrutare. Acest site explică şi ce fel de persoane se califică (de exemplu, „numai diabet tip 2“, „diabetici tip 1“ sau „voluntari sănătoşi“). Poți face clic pe butonul „health“ de pe prima pagină, unde vei găsi „clinical trials“, sau poți merge direct la www.clinicaltrials.gov.

Capitolul 6

Testele de diagnosticare pentru a-ți monitoriza progresul

Ți-ai conduce vreodată maşina fără să-ți fie testate frânele sau verificat uleiul? Gândeşte-te că ai un singur corp şi nu poți să-ți cumperi altul sau să-l schimbi cu unul nou, aşa că ar fi bine să faci cel puțin echivalentul verificării frânelor şi al folosirii acelei tije pentru a vedea dacă ți se termină uleiul. Asta face doctorul tău când te duci la un control de rutină.

Dar te rog să nu te opreşti aici. Monitorizarea progresului în timp ce iei suplimente sau medicamente este una din cele mai bune modalități de a avea grijă de tine însuți. Toate testele pe care ți le voi împărtăşi în acest capitol sunt utile pentru că, în afară de identificarea problemelor, te-ar putea ajuta să determini şi dacă medicamentele şi suplimentele tale alimentare funcționează. Asta e important pentru că multele complicații ale diabetului te pot distruge pe ascuns. Testarea corespunzătoare îți poate arăta — fără urmă de îndoială — că toate eforturile tale dau rezultate şi că nu eşti în pericolul de a avea o boală renală, infecții, cetoacidoză sau căderi periculoase de glicemie.

După cum ai aflat deja, zahărul din sânge este afectat de medicamente, suplimente, alimentație, traumatisme, stres şi infecții, printre alți factori. În fond, fiind în joc calitatea vieții, îți faci rău dacă nu ai în vedere măcar câteva — dacă nu toate — dintre analizele pe care le sugerez în acest capitol.

Nu vreau să te sperii (bine, poate vreau să te sperii un pic), dar persoanele cu diabet mor, în medie, cu şapte ani mai devreme decât cele fără diabet. Vestea bună este că poţi controla acele aspecte ale sănătăţii tale care contribuie la acest risc, reducându-ţi nivelul tensiunii arteriale şi al colesterolului şi monitorizând îndeaproape glicemia pentru a o menţine constantă şi echilibrată.

Analizele pe care cred că ar trebui să le faci îţi sunt prezentate în continuare.

GLICEMIA *À JEUN*

Aceasta este una dintre cele mai populare analize de sânge pe care doctorii le recomandă pentru pacienţii lor, dar, în opinia mea, nu este extrem de importantă în raport cu diagnosticul. Valoarea zahărului din sânge (şi a colesterolului) se modifică de la o oră la alta, în funcţie de momentul din zi şi de consumul de mâncare, băuturi sau medicamente şi suplimente. „*À jeun*" înseamnă doar că nu ai mâncat, deci o analiză pentru glicemia *à jeun* (GAJ) măsoară glucoza din sânge după ce nu ai mâncat timp de cel puţin opt ore. Are sens, nu? Pentru că, dacă nivelul zahărului din sânge este ridicat atunci când nu ai mâncat de opt ore, acesta este un indiciu destul de bun că ai rezistenţă la insulină.

Dezavantajul este că mulţi oameni cu valoare normală a glucozei din sânge nu sunt observaţi şi nu sunt diagnosticaţi cu diabet în mod corespunzător. De ce? Este absolut posibil să ai un nivel perfect al GAJ doar pentru că bietul tău pancreas suprasolicitat se chinuie pompând insulină nebuneşte ca să menţină aceste valori normale ale glucozei din sânge. Deci, GAJ poate fi destul de normală, în timp ce nivelul insulinei este foarte înalt. Indivizii aflaţi în această

stare au deja probleme. Acestor oameni li se va spune că sunt bine şi pot păstra un fals sentiment de siguranţă ani de zile şi chiar decenii înainte ca diabetul lor să fie descoperit brusc. Crede-mă, diabetul nu apare peste noapte!

Persoanele cu nivel permanent ridicat de insulină au probleme, indiferent de GAJ, aşadar să-ţi măsori *întotdeauna* şi nivelul insulinei serice. Va trebui să-i ceri doctorului tău să facă asta pentru că mulţi nu cer această analiză în mod obişnuit. Ei, sper că acum vezi de ce testarea nivelului de insulină din sânge, despre care vom discuta îndată, şi îmbunătăţirea alimentaţiei au sens şi te pot ajuta să previi diabetul.

De acum încolo, gândeşte-te la nivelul glicemiei *à jeun* ca la o măsurătoare a glucozei care este un instantaneu în timp, aproape ca o fotografie. GAJ este mai mult un dispozitiv de depistare decât unul care să prezică cine va face într-adevăr diabet.

DE CE ESTE IMPORTANTĂ ACEASTĂ ANALIZĂ. GAJ este o modalitate simplă, ieftină şi aproape nedureroasă de a măsura glucoza.

Desigur, e posibil să obţii rezultate rapide şi de la un dispozitiv de testare a glucozei acasă, pe care probabil nu-l ai la îndemână decât dacă ai deja diabet. Aceste dispozitive sunt utile mai ales dacă ai nevoie să măsori repede glucoza — de exemplu, dacă simţi că apar simptome de hipoglicemie sau dacă vrei să urmăreşti cât de bine reacţionezi la preparatele farmaceutice ori la suplimentele alimentare. Vom discuta despre dispozitivele de monitorizare acasă mai departe în acest capitol.

CÂT DE DES SĂ MONITORIZEZI. Analiza GAJ, făcută la cabinetul doctorului tău sau la un laborator, ar trebui

efectuată anual sau de câte ori o recomandă medicul. (Nevoia de testare cu un aparat de monitorizare a glucozei acasă variază de la mai multe ori pe săptămână la mai multe ori pe zi, în funcție de starea sănătății tale sau de recomandarea doctorului.)

INTERVALUL NORMAL. 79–100 mg/dl

Insulina serică

Diabetul nu începe atunci când glucoza din sânge (GAJ) depăşeşte normalul. Cum am mai spus, cred că este mai important să măsori insulina din sânge decât glucoza din sânge. Îmi dau seama că asta este în contradicție cu actualele recomandări pentru analizele de laborator, aşa că vreau să înțelegi de ce sunt de părerea aceasta.

Problema cu diabetul începe atunci când creşte insulina. Da, insulina, nu zahărul. Nivelul insulinei urcă de obicei imediat după ce mănânci pentru a reduce glucoza din sânge, apoi, se stabilizează după câteva ore. Insulina creşte ca reacție la nivelul ridicat de zahăr din sânge, iar sistemul insulinic, chiar şi când este solicitat la maximum, poate funcționa eficient mulți ani. De aceea, multe persoane care ar putea fi pe cale să facă diabet mai au valori ale zahărului din sânge în intervalul „normal". E posibil să secrete insulină într-un ritm nebunesc, dar aceşti indivizi pre-diabetici nu sunt descoperiți decât atunci când dezvoltă rezistență la insulină, iar valoarea GAJ urcă. Atâta timp cât au încă valori normale ale GAJ, acestor oameni li se spune că sunt sănătoşi. Sunt oricum numai sănătoşi nu, deoarece nivelul ridicat al insulinei este legat de multe tulburări majore.

Această analiză a insulinei serice nu este prescrisă în mod frecvent, dar ar trebui să fie în fruntea listei tale. Te poate ajuta să descoperi dacă ai pre-diabet cu mulți ani înainte să apară complicații cum ar fi leziunile renale. Şocant, nu-i aşa? Însă insulina ridicată îi spune doctorului că celulele tale beta sunt solicitate la maximum şi se epuizează. Asta apare într-o analiză de sânge cu mult înainte să se dezvolte rezistența la insulină.

DE CE ESTE IMPORTANTĂ ACEASTĂ ANALIZĂ. Insulina ridicată în mod cronic generează o succesiune de substanțe inflamatoare şi niveluri ridicate ale hormonului cortizol, o afecțiune care poate duce la boli majore, inclusiv diabet şi cancer. Nivelurile ridicate de insulină serică pot arunca lumină asupra unei stări pre-diabetice, în ciuda unor niveluri normale ale glucozei din sânge. Acesta e un lucru bun pentru că îți oferă ani în care să faci schimbări în alimentație şi stilul de viață şi să faci mişcare ca să poți reduce nivelul insulinei. Raportul dintre glucoză şi insulină îți oferă cea mai bună imagine, aşadar, când ți se măsoară GAJ, ar trebui să ți se măsoare şi insulina. Acest raport este *mult* mai important decât oricare măsurătoare singură. Raportul glucoză/insulină ar trebui să fie mai mare de 10 la 1.

CÂT DE DES SĂ MONITORIZEZI. Fă această analiză de fiecare dată când îți monitorizezi nivelul glucozei din sânge la cabinetul doctorului tău, iar asta ar trebui să fie cel puțin o dată pe an. În felul acesta, poți vedea raportul.

INTERVALUL NORMAL. Nivelul optim de insulină este de 5–10 microunități/ml. Dacă nivelul tău este mai mare de 10, riscul de a face diabet creşte. Peste 25, ai în față certitudinea diabetului dacă nu faci rapid nişte schimbări.

În mod ideal, doctorul tău va măsura simultan glucoza şi insulina. Încă o dată, raportul dintre glucoză şi insulină ar trebui să fie mai mare de 10 la 1.

Glicemia la două ore postprandial şi analiza insulinei serice

Cuvântul postprandial înseamnă doar „după o masă", deci această analiză măsoară glucoza din sânge la exact două ore după ce ai mâncat. De obicei, doctorii nu te pun să mănânci înainte de a face analiza. În schimb, îți dau o băutură zaharoasă (Glucola). Această analiză este utilă pentru că arată cât de bine prelucrează corpul tău zahărul şi amidonul după o masă şi cât de mult urcă nivelul insulinei după aceea. Un corp sănătos va putea readuce glucoza şi insulina din sânge la niveluri normale la două sau trei ore după o masă. După cum ştii, glicemia care rămâne ridicată în mod cronic îți poate deteriora ochii, rinichii, inima, vasele sangvine şi nervii. Analiza la două ore postprandial se face uneori imediat după analiza GAJ.

DE CE ESTE IMPORTANTĂ ACEASTĂ ANALIZĂ. Îți spune dacă organismul tău produce şi utilizează corect insulina şi cum reacționezi la o încărcătură mare de zahăr/carbohidrați. Un om poate fi destul de normal în starea *à jeun*, dar să aibă probleme cu rezistența la insulină. Dacă nu ai face analiza la două ore postprandial, nu ai şti dacă ai această problemă pentru că analiza făcută pe stomacul gol ar fi apărut normală. Am văzut asta de multe ori.

Ei, e o şmecherie aici, deci fii atent: după ce ai avut diabet câțiva ani, e posibil ca pancreasul să-ți fie epuizat,

lăsându-te fără insulină. La o persoană cu diabet tip 2 care se apropie de stadiul de dependență de insulină, valoarea insulinei poate fi normală. Asta se întâmplă deoarece nu mai ai pur şi simplu destulă insulină de secretat. Aşadar, doctorii trebuie să facă analize şi să urmărească în mod curent acest tipar.

CÂT DE DES SĂ MONITORIZEZI. Dacă nu ai diabet, analiza ar trebui făcută anual sau la apariția simptomelor. Dacă ai diabet tip 2, ar trebui să faci analiza la fiecare patru-şase luni sau de câte ori îți recomandă doctorul.

INTERVALUL NORMAL. 79–145 mg/dl pentru glicemie. Un nivel între 145 şi 200 este prea ridicat şi îți va creşte riscul de complicații diabetice. Pentru insulină, ar trebui să fie mai puțin de 25 microunități/ml. Un număr mai mare indică rezistență la insulină.

ALEATORIU. Aceasta este genul de analiză pe care o poți efectua oricând te simți ciudat — prea plin sau prea înfometat sau când vrei doar să verifici care îți este nivelul glicemiei cu kitul de monitorizare a glucozei. În funcție de momentul în care faci testul (cât de curând după masă, sau dacă ai mâncat cum trebuie, ori ai exagerat cu mâncarea), numărul ar trebui să fie undeva între 70 şi 125 mg/dl.

În tabelul următor vei găsi un sumar al tuturor informațiilor despre rezultatele optime ale analizei glicemiei. Şi voi intra în mai multe detalii despre monitorizarea glucozei acasă spre finalul acestui capitol.

NIVELURI RECOMANDATE ALE GLUCOZEI DIN SÂNGE	
Glucoza *à jeun*	79–100 mg/dl (sau mai puțin de 5,5 mmol/l)
La două ore după masă (postprandial)	79–145 mg/dl (sau mai puțin de 7,9 mmol/l)
Aleator (ocazional)	79–125 mg/dl (sau mai puțin de 7,0 mmol/l)

Testul de toleranță la glucoză pe cale orală (TTGO)

Acest test presupune o serie de măsurări ale glucozei care se fac într-un laborator sau în cabinetul doctorului tău după ce bei un lichid dulce, care conține glucoză. TTGO necesită luarea mai multor probe de sânge pe parcursul unei ore sau, uneori, a două ore. Măsurătorile urmăresc cât de bine tolerezi glucoza — de aici numele de „toleranță la glucoză" — şi cum prelucrezi glucoza după ce o consumi.

În mod normal, glicemia atinge valoarea maximă la o oră după ce mănânci, apoi scade în mod constant. TTGO se foloseşte în mod obişnuit pentru a testa femeile pentru diabet gestațional sau boala ovarului polichistic. Un studiu a constatat că oamenii la care rezultatul testului de toleranță la glucoză după o oră depăşea 155 mg/dl şi care manifestau semne ale sindromului metabolic, cum ar fi exces de grăsime pe intestin sau hipertensiune arterială, aveau o probabilitate mai mare de a face diabet.

DE CE ESTE IMPORTANT ACEST TEST. Este un test mai sigur pentru a se determina dacă un individ are

pre-diabet sau diabet deoarece măsoară nivelurile glucozei de-a lungul timpului.

CÂT DE DES SĂ MONITORIZEZI. O dată la doi sau trei ani, dacă nu ai alți factori de risc, cum ar fi obezitatea sau semne de diabet, sau dacă nu o recomandă doctorul tău mai des.

INTERVALUL NORMAL. De obicei, băutura îndulcită (de obicei Glucola) conține 75 g de glucoză (50 g pentru femeile însărcinate care sunt testate pentru diabet gestațional).

Iată valorile normale pentru 75 g de glucoză:

După o oră: sub 200 mg/dl.

După două ore: sub 140 mg/dl.

După două ore, dacă valoarea este între 140 şi 200 mg/dl, înseamnă că organismul tău nu gestionează eficient glucoza, eşti pre-diabetic şi ai un risc mai mare de a face diabet. Dacă testul arată o valoare mai mare de 200 mg/dl, înseamnă că ai diabet.

Hemoglobina A1C (HBA1C)

Acest test se face de obicei la laborator, dar s-au creat acum şi kituri pentru testare la domiciliu. Acesta este unul dintre cele mai bune teste pentru a aprecia cum este glicemia ta, deoarece o singură analiză sangvină îți măsoară media glicemiei din ultimele trei luni. În august 2009, acest test popular a fost recomandat de un comitet ştiințific internațional ca noul standard de aur pentru diagnosticarea diabetului. Asta înseamnă că doctorii vor începe să-l utilizeze

în acest scop. Înseamnă şi că multe persoane cu pre-diabet ar putea trece neobservate dacă doctorii se bazează doar pe acest test. Nu cred că A1c este cel mai bun reper de diagnostic, prin urmare, asigură-te că ţi se măsoară totuşi nivelul de insulină şi de glucoză.

DE CE ESTE IMPORTANT ACEST TEST. Pentru că explică toate neregularităţile valorilor maxime şi minime ale glicemiei, testul de determinare a hemoglobinei A1c este un indicator mai bun al stării tale generale decât GAJ. Ca fapt divers, hemoglobina este o substanţă din celulele roşii care transportă oxigenul la toate celulele din corp. Glucoza aderă la hemoglobină, deci, cu cât ai mai multă glucoză în fluxul sangvin, cu atât vei avea mai multă glucoză lipită de hemoglobină.

Hemoglobina „iubeşte" glucoza şi nu vrea să-i dea drumul. Pe măsură ce îmbătrânesc, globulele roşii care conţin hemoglobină atrag mai multă glucoză, fenomen pe care oamenii de ştiinţă îl denumesc *glicaţie*. Hemoglobina se agaţă de glucoză pe toată durata vieţii sale, de obicei două sau trei luni. Aşadar, când măsori hemoglobina din sânge cu moleculele de glucoză ataşate de ea, obţii valoarea A1c şi afli dacă conţinutul de glucoză al sângelui a fost prea mare.

Iată cea mai interesantă descoperire dintre toate, mi se pare, pentru a te asigura că îţi menţii valoarea A1c redusă. Cercetătorii britanici au anunţat, în mai 2009, în publicaţia medicală britanică *The Lancet*, că pacienţii diabetici care îşi reduc valoarea A1c cu doar 1% în decurs de cinci ani pot diminua rata generală a atacurilor de cord cu 17%, iar atacurile de cord fatale şi nonfatale, cu 15%. Asta e destul de grozav şi mi se pare că merită să te abţii momentan de la prăjitura plină de zahăr ca să savurezi viaţa mai mult timp.

Alte studii ştiinţifice au arătat motive în plus pentru a menţine aceste valori la un nivel redus. Studiul privind Controlarea şi Complicaţiile Diabetului, un studiu clinic important efectuat între 1983 şi 1993 şi finanţat de Institutul naţional pentru diabet şi boli digestive şi renale din SUA, a arătat că cei care îşi controlau mai bine A1c aveau un risc de boli oculare redus cu 76%, un risc de boli renale redus cu 50% şi un risc de neuropatii redus cu 60%. Această informaţie mă face cu siguranţă să nu calc pe alături cu obiceiurile mele alimentare.

Ce îmi place cel mai mult la A1c, pe lângă precizie, este faptul că poţi face testul fără să ţii cont de mese. Doctorii fac uneori acest test la cabinetul lor, iar, acum, s-au creat kituri de testare pentru acasă dacă preferi să-ţi faci singur evaluarea.

CÂT DE DES SĂ MONITORIZEZI. De două ori pe an, dacă ai diabet, şi de patru ori pe an, dacă iei medicamente pentru diabet ori insulină, sau ori de câte ori doctorul tău consideră că testul este necesar.

INTERVALUL NORMAL. Asociaţia Americană a Endocrinologilor Clinici recomandă un obiectiv de mai puţin de 6,5%. Asociaţia Americană pentru Diabet recomandă ca A1c să fie 7% sau mai puţin. Orice peste 7% înseamnă că diabetul este prost controlat. Eu cred cu putere că pacienţii diabetici ar trebui să-şi stabilească obiectivul la 5% sau mai puţin.

Profilul tiroidian şi nivelul de feritină

Un profil tiroidian adecvat ar trebui să cuprindă teste pentru câţiva hormoni tiroidieni — TSH (hormonul de

stimulare tiroidiană), T4 liber, T3 liber, anticorpii TPO (peroxidaza tiroidiană) şi T3 invers (rT3). Cei cu nivel redus de hormoni tiroidieni pot manifesta oboseală cronică, piele uscată, pleoape umflate, mâini şi picioare reci, constipaţie, îngrăşare, umflarea gleznelor (edem), pierderea părului, buze palide, slăbiciune şi, da, diabet.

Pe măsură ce înaintezi în vârstă, numărul receptorilor hormonilor tiroidieni de pe celulele tale şi capacitatea acelor receptori de a se ataşa de hormonul tiroidian liber se reduc. Asta înseamnă că mulţi oameni în vârstă au funcţia tiroidiană hipoactivă, indiferent dacă sunt sau nu diagnosticaţi.

Poate nu crezi că e o problemă, dar, de fapt, este una uriaşă. Pentru mulţi diabetici, funcţia tiroidiană adecvată ar putea fi soluţia pentru a controla evoluţia bolii şi este groaznic de trecută cu vederea. Vreau să spun că o persoană care are un nivel „normal" de hormon tiroidian la vârsta de 50 de ani poate totuşi avea toate simptomele hipotiroidismului.

Aşadar, cere-i doctorului să-ţi trateze simptomele, nu rezultatele analizelor — s-ar putea să ai valori bune la tiroidă, dar, pentru că ai mai puţini receptori, s-ar putea să ai nevoie de hormon tiroidian. De asemenea, poţi avea hormon tiroidian normal, dar, dacă nivelul hormonului cortizol este redus, hormonul tiroidian nu va munci pentru tine. (Nivelul de cortizol trebuie şi el verificat. Este un test simplu.)

Apropo de simplu, ştiu că toate astea par complicate, dar, dacă nu mi-ar păsa de tine, nu m-aş strădui atât să te învăţ aceste lucruri esenţiale, care cred că fac diferenţa dintre sănătate robustă şi suferinţa continuă.

Din păcate, când e vorba de analizele de laborator pentru tiroidă, mulţi indivizi nu sunt testaţi corespunzător, aşa că unele dintre aceste măsurători de diagnostic nu sunt făcute.

E posibil chiar ca doctorii să-ți fi spus că eşti bine pentru că ai nivelul TSH normal. Doctorii cu experiență în bolile tiroidiene susțin că este o gândire conservatoare să măsori *doar* TSH pentru că acea valoare poate fi în intervalul normal chiar şi atunci când ai T3 liber redus. TSH este un hormon cerebral, nu un hormon al glandei tiroide. Hormonul T3 liber îți spune mult mai multe decât TSH, pentru că se află în sânge. De fapt, hormonul T3 liber este hormonul tiroidian activ şi măsurarea *acestuia* îți oferă cel mai bun indiciu privind activitatea tiroidiană.

Trebuie să măsori şi nivelul de rT3. De ce? Pentru că o persoană poate să aibă niveluri perfect normale de TSH şi să sufere totuşi de o afecțiune hipotiroidiană (activitate redusă a tiroidei) pentru că are mult rT3. Apropo, rT3 creşte în caz de inflamație şi de utilizare a medicamentelor convenționale pentru tiroidă, cum este Synthroid (levotiroxină). Trebuie să ştii că rT3 este hormonul inactivității, deci, dacă ai prea mult rT3, eşti practic în hibernare. Din nou, dacă doctorul tău este conservator şi se uită doar la valoarea TSH, ți se va spune că eşti normal. Ei bine, nu eşti.

S-ar putea să fiu una dintre puținele persoane care scriu despre asta, dar, crede-mă, peste cinci ani măsurarea rT3 va fi ultima modă. T3 inversat *blochează* acțiunea hormonului tiroidian activ, aşa că trebuie măsurat. Nivelul ridicat de rT3 arată că ai hipotiroidism clinic.

De ce ar conta toată această discuție despre hormonii tiroidieni pentru o persoană cu diabet? Deoarece hormonul tiroidian este necesar pentru pierderea grăsimii, de aceea. De asemenea, protejează împotriva aritmiilor cardiace — o problemă frecventă la diabetici — şi îți dă energie. Nivelurile normale de hormon tiroidian previn diabetul la majoritatea

oamenilor pentru că hormonul tiroidian îmbunătăţeşte nivelul de insulină.

Partea cu feritina a testelor pe care le recomand aici este o măsurare a nivelului de fier din sânge. Îl menţionez aici pentru că ar trebui să-l măsori în acelaşi timp cu hormonii tiroidieni. Dacă nivelul de feritină (fier) este mic, nu vei putea să produci suficient hormon tiroidian T3 activ. Atunci, vei fi hipotiroidic şi te vei simţi foarte obosit şi/sau deprimat.

Când îţi faci analizele pentru tiroidă la cabinetul doctorului tău sau la laborator, ai grijă să-ţi faci programarea dimineaţă. În mod ideal, mănâncă ceva la micul dejun înainte. Acesta nu e un test pe nemâncate. Dacă mergi cu stomacul gol, s-ar putea produce creşteri false ale TSH şi rT3.

DE CE ESTE IMPORTANT ACEST TEST. Producţia prea mică de hormon tiroidian este unul dintre principalele motive pentru care un om face diabet. Asta deoarece nivelul redus de secreţie tiroidă duce la rezistenţă la insulină şi îngrăşare. Când ai un nivel redus de hormon tiroidian, capacitatea de ardere a grăsimii încetineşte pentru că metabolismul tău este leneş. Îţi păstrezi greutatea şi o pui în jurul burţii. Nivelul de insulină creşte. Cu nivel ridicat de insulină, pui şi mai multă greutate pe tine.

Este un ciclu nesfârşit, iar o tiroidă insuficient de activă ar putea explica de ce abia poţi mânca în timpul zilei, dar tot nu poţi slăbi câteva kilograme. Dacă această descriere ţi se potriveşte, este posibil ca glanda ta tiroidă să aibă o defecţiune, făcându-ţi celulele să reţină grăsimea şi zahărul şi să nu le ardă. Funcţia tiroidiană merge mână în mână cu diabetul, deci funcţia ta ar trebui monitorizată atent şi măsurată corespunzător.

Dacă tiroida ta nu funcționează corect, tratamentul medical ar trebui să remedieze situația. Pe măsură ce nivelul hormonului tiroidian se îmbunătățește și devine normal, la fel ar trebui să facă și nivelul de insulină și de zahăr din sânge. În câteva săptămâni, te vei simți mai bine, iar greutatea va începe probabil să scadă și ea.

CÂT DE DES SĂ MONITORIZEZI. Dacă simți că te îngrași fără să-ți schimbi obiceiurile alimentare sau dacă te simți deosebit de lent și obosit fără niciun motiv evident, cere-i doctorului să-ți testeze funcția tiroidă. Altfel, cere să fie evaluată anual.

INTERVALUL NORMAL. Bateria completă de teste pentru tiroidă va dezvălui mai multe valori care îți arată nivelul unor hormoni. Relația dintre aceste valori este importantă, iar doctorul le va interpreta pentru a determina dacă ai nevoie de medicație.

Ar trebui să știi că nivelul optim al hormonului T3 este undeva între 230 pg/dl și 420 pg/dl. (Ține minte că unele laboratoare pot folosi unități de măsuri diferite.) Cu siguranță, poți trăi cu niveluri reduse, dar corpul funcționează la nivel *optim* în acest interval. Hormonul tiroidian în exces va cauza palpitații cardiace, spasme musculare și insomnie/agitație.

TESTARE ACASĂ. Poți efectua și un test simplu acasă care să ajute la determinarea stării hormonului tău tiroidian și trebuie să spun că această metodă este destul de validă. Temperatura ta corporală spune povestea.

Există multe căi de a-ți lua temperatura. O metodă simplă și sigură este să-ți iei temperatura după-amiaza între

orele 14 şi 15. Ar trebui să fie în jur de 37° C. Dacă este mai mică, probabil ai o funcție redusă a tiroidei. Ia-ți temperatura în fiecare zi timp de o săptămână ca să obții o valoare medie. Este bine să fie exact 37°C. Dacă este mai mică, îți sugerez să vorbeşti cu doctorul despre creşterea nivelului de hormon tiroidian. De asemenea, poți lua temperatura bazală de dimineață. Când te scoli, ține termometrul la subsuoară timp de cinci minute. Înregistrează valoarea indicată. Temperaturile bazale ar trebui să fie mai mari de 36,5° C.

Aud adesea oameni spunând: „Mereu am avut temperatură mică. Nu e niciodată 37° şi asta e normal la mine". Permite-mi să nu fiu de acord. Corpul omenesc ar trebui să aibă 37°. Deci, dacă temperatura ta în mod normal este 36,6°, atunci vorbeşte cu doctorul despre creşterea nivelului tău de hormon tiroidian. Când nivelul acestui hormon este normal, te vei simți mai energic şi vei avea o probabilitate mai mică de a face diabet.

Analiza de urină

Denumită în mod afectuos „pipi într-un pahar", acest test este o modalitate relativ simplă şi necostisitoare de a depista diabetul. Dacă ai prea multă glucoză în sistem, rinichii tăi nu o pot filtra complet şi ea „se varsă" în urină. Acest test constă într-o analiză relativ simplă a mostrei tale de urină — deci *analiză de urină*.

DE CE ESTE IMPORTANT ACEST TEST. După cum ştii deja, complicațiile diabetului vin în mare parte de la glucoza excesivă care circulă în fluxul tău sangvin. În primul rând, rinichii tăi sunt la fel de extenuați ca două infirmiere într-un salon cu 60 de paturi.

Testul analizei de urină caută şi o mică proteină din urină, numită microalbumină, una dintre proteinele mai mici pe care le produce organismul. Dacă au probleme, rinichii tăi lasă să treacă proteine tot mai mari în urină. De asta este bine să faci acest test în mod obişnuit, ca să poţi depista orice zahăr excesiv din urină cât de curând posibil, cât timp rinichii îţi mai funcţionează corect.

CÂT DE DES SĂ MONITORIZEZI. Fă-l anual, în cadrul analizelor de rutină.

Testul de determinare a raportului insulină/glucoză

Obţinerea unui aşa-numit raport ar putea fi cea mai bună metodă de a evalua starea sănătăţii şi de a-ţi urmări progresul. Este bine să ai un raport al insulinei faţă de glucoză de aproximativ 1:10.

DE CE ESTE IMPORTANT ACEST TEST. Când insulina depăşeşte un anumit nivel, grăsimea este împinsă în celulele tale, ceea ce se numeşte îngrăşare. Dacă nivelul de insulină continuă să crească, se depozitează din ce în ce mai multă grăsime în celule — te îngraşi din ce în ce mai mult — şi simţi în curând că ai pierdut controlul.

Odată ce raportul dintre insulină şi glucoză urcă peste 1:20, ai dat de belea. Nu crezi că un dram de prevenţie merită mai mult decât 1 kg de grăsime? Este bine să împiedici grăsimea să intre în celulele tale şi să-ţi ţii obiceiurile alimentare sub control cât mai curând posibil, înainte să înduri complicaţii precum leziunile renale şi neuropatiile. Ambele tipuri de complicaţii ale diabetului apar adesea

înainte ca oamenii să fie diagnosticați cu această boală. Îți spun toate lucrurile acestea înfricoşătoare pentru că trebuie să le ştii. Menținerea greutății nu ține de frumusețe — este o chestiune de viață sau de moarte, mai ales pentru rinichii, pancreasul, ochii şi viața şi membrele tale.

Vitamina D

Hormonul vitamina D (da, cercetătorii o numesc acum hormon) te poate ajuta în caz de rezistență la insulină, leziuni nervoase, la funcția imunitară şi rezistența oaselor. Dacă nu ai destulă vitamina D, corpul ar putea produce cantități excesive de substanțe inflamatoare, cum ar fi factorul de necroză tumorală alfa (TNF-alfa), care îți sporeşte riscul de durere şi tulburări autoimune.

În numărul din august 2009 al publicației *Pediatrics*, cercetătorii menționau o legătură semnificativă între nivelul de vitamina D şi glicemie la adolescenți. Ei au conchis: „Nivelul seric redus al vitaminei D la adolescenții din SUA este puternic asociat cu hipertensiune, hiperglicemie şi sindrom metabolic, independent de adipozitate". Cu alte cuvinte, nivelul redus de vitamina D este legat de toate aceste afecțiuni, indiferent dacă tinerii erau sau nu supraponderali. Dacă acest lucru este valabil la tineri, imaginează-ți cum poate afecta o deficiență de vitamina D pe cineva trecut de 40 de ani.

Un studiu din 2007 publicat în *Diabetes Care* trăgea concluzia că vitamina D îți poate reduce riscul de a face diabet tip 2 cu până la 40%. În cadrul acestui studiu desfăşurat timp de 17 ani, din peste 4 000 de persoane, 187 erau diagnosticate cu diabet. Cele 187 aveau cele mai mici niveluri de vitamina D, indiferent de vârstă sau sex. În schimb,

efectul benefic al unui nivel adecvat de vitamina D a fost dezvăluit după explicarea altor variabile, precum fumatul, greutatea, tratamentul pentru tensiunea arterială şi mişcarea. De fapt, numeroase studii din ultimii câțiva ani au confirmat beneficii similare ale vitaminei D pentru cei cu diabet tip 1 şi diabet tip 2.

Ideea de reținut de aici este că îi poți cere doctorului o analiză de sânge pentru a determina dacă nivelul tău de vitamină D este adecvat. Dacă ai nevoie de un supliment, doctorul te va sfătui cât să iei.

DE CE ESTE IMPORTANT ACEST TEST. Nivelul redus de vitamina D a fost asociat cu rezistența la insulină, sindromul metabolic, leziunile nervoase şi un risc mai mare de cancer şi tulburări autoimune.

STATINELE CAUZEAZĂ DIABET

Statinele sunt medicamente populare pentru reducerea colesterolului. Ele acționează în ficat, împiedicând corpul să producă colesterol. Când mănânci alimente care conțin amidon şi zahăr, o parte din zahărul în exces merge la ficat, iar ficatul îl depozitează sub formă de colesterol şi de trigliceride.

Ei — urmăreşte-mă —, când ai o statină la bord, e ca şi cum i-ai transmite ficatului: „Nu! Nu mai face colesterol; te rog să te opreşti". Aşadar, ficatul trimite zahărul înapoi în fluxul sangvin. Mulți utilizatori de statine se întorc la doctor pentru o consultație de rutină şi constată că nivelul colesterolului lor este mai bun, dar că au în schimb glicemie ridicată.

Este absolut posibil ca unii medici să-şi diagnosticheze greşit pacienții ca având diabet când, de fapt, au doar hiperglicemie, rezultatul unei medicații prescrise cu câteva luni înainte. Vezi de ce am spus în Capitolul 1 că s-ar putea să nu ai diabet?
Este absolut posibil ca afecțiunea să fie un efect secundar cunoscut al medicației tale pentru colesterol. Milioane de oameni iau statine. Este una din cele mai prescrise clase de medicamente din lume şi consider că este unul dintre motivele pentru care milioane de oameni cred că au diabet. Citeşte Capitolul 8 despre metodele naturale de a-ți proteja inima şi a-ți reduce colesterolul. Iată statinele şi numele lor generice:

Atorvastatină (Lipitor, Advicor);
Simvastatină (Zocor, Lipex, Vytorin, Simcor);
Lovastatină (Mevacor);
Pravastatină (Pravachol);
Rosuvastatină (Crestor);
Fluvastatină (Lescol).

CÂT DE DES SĂ MONITORIZEZI. Anual. Este o analiză de sânge rapidă, *à jeun*. Sunt disponibile şi teste pentru acasă.

INTERVALUL NORMAL. 69–90 ng/ml.

Lipidele din sânge

Acest test verifică nivelul de grăsimi din sânge — colesterol total, trigliceride (principala formă de grăsime din corpul nostru), precum şi LDL (lipoproteina cu densitate mică, colesterolul rău) şi HDL (lipoproteina cu densitate mare, colesterolul bun). Aceste particule grase îți pot îngusta sau comprima curgerea sângelui în vasele sangvine.

Persoanele cu diabet au adesea niveluri reduse de HDL şi niveluri mari de trigliceride, care le sporesc riscul de complicații. Vestea bună este că e relativ simplu şi ieftin să se corecteze proporțiile lipidelor şi nici nu mă gândesc la utilizarea unor medicamente puternice prescrise.

Nu m-am sfiit niciodată să-mi exprim disprețul față de prescrierea la întâmplare a tratamentelor cu statine absolut oricui. Statinele pot cauza hiperglicemie. Cunoşti aceste medicamente după numele lor de marcă, precum Lipitor, Mevacor, Zocor şi, respectiv, numele lor generice, atorvastatină, lovastatină şi simvastatină. Astăzi, sunt prescrise chiar copiilor supraponderali. Lucrurile au luat-o razna, nu-i aşa?

Există metode naturale excelente de a-ți reduce colesterolul total, trigliceridele şi LDL, despre care îți voi vorbi de la pagina 234 încolo.

DE CE ESTE IMPORTANT ACEST TEST. Este important să-ți cunoşti valoarea lipidelor din sânge deoarece, dacă este mare, poți să iei măsurile necesare pentru a reduce acumularea de grăsime şi a micşora presiunea asupra arterelor, ficatului, pancreasului şi inimii tale. Primul pas este să reduci consumul de carbohidrați/zahăr, deoarece aceştia se depozitează sub formă de colesterol şi de alte grăsimi rele.

Colesterolul mare îți sporește riscul de diabet și de atac de cord. Mai mult, dacă ai diabet, riscul de accident vascular cerebral se triplează comparativ cu cel al persoanelor fără diabet, mai ales dacă ai între 50 și 70 de ani. De asemenea, ia aminte că există cu 40% mai mulți oameni cu hipertensiune arterială în rândul diabeticilor decât al celor care nu au diabet.

CÂT DE DES SĂ MONITORIZEZI. O dată ori de două ori pe an, sau ori de câte ori medicul tău consideră necesar.

INTERVALUL NORMAL.

Colesterol total: sub 225 mg/dl (pentru vârste între 40 și 49 de ani; acesta crește odată cu vârsta)
LDL: sub 100 mg/dl
HDL: bărbați — peste 40; femei — peste 50
Trigliceridele ar trebui să fie sub 150 mg/dl, în funcție de vârstă, cum se arată în tabelul următor:

Intervale-țintă pentru trigliceride în funcție de vârstă

Vârsta în ani	Intervalul-țintă al trigliceridelor
10–29 ani	53–104 mg/dl
30–39 ani	55–115 mg/dl
40–49 ani	66–139 mg/dl
50–59 ani	75–163 mg/dl
60–69 ani	78–158 mg/dl
70 ani	83–141 mg/dl

Tensiunea arterială

Tensiunea arterială este forța pe care sângele o exercită asupra pereților arterelor în timp ce este pompat prin corp; atunci când tensiunea arterială este mare, se numeşte hipertensiune arterială. Tensiunea arterială este înregistrată sub forma a două numere. Primul număr, cel de sus, numit tensiune sistolică, este tensiunea generată atunci când se contractă inima. Evident, cu cât bate inima mai tare, cu atât mai mare este tensiunea arterială sistolică. Este posibil să urce din cauza stresului, mişcării şi cafeinei.

Al doilea număr, cel de jos, se numeşte tensiune diastolică. Tensiunea diastolică este tensiunea generată atunci când inima este relaxată. Gândeşte-te că e tensiunea în repaus. Dacă tensiunea diastolică este mare atunci când eşti în repaus, este un semnal că ceva se strânge (sau înfundă) în țevile tale — la inimă sau la vasele de sânge.

Ideal este să obții o medie a valorilor tensiunii tale arteriale luate în diferite momente ale zilei şi în diferite poziții — aşezat, culcat şi în picioare. Luarea tensiunii o dată pe zi, în aceeaşi poziție, nu-ți oferă de fapt mai mult de o poză la minut.

Cred că e o idee bună să cumperi un aparat din acela digital de la farmacie ca să-ți verifici nivelurile tensiunii arteriale. Dacă tensiunea este prea mare, s-ar putea să nici nu ştii pentru că nu vei putea s-o simți. Hipertensiunea nu prea are simptome evidente, motiv pentru care este numită boala tăcută. Câteva indicii ale hipertensiunii sunt durerile de cap sau senzația de stres, slăbiciunea, balonarea sau pur şi simplu „căderea". Dacă tensiunea este prea mică, s-ar putea să ai o senzație de slăbiciune, oboseală, amețeală sau leşin.

DE CE ESTE IMPORTANT ACEST TEST. Hipertensiunea este asociată cu atacul de cord şi accidentul vascular cerebral.

CÂT DE DES SĂ MONITORIZEZI. Întreabă-l pe medicul tău cât de des vrea să-ți monitorizezi tensiunea arterială. Verific-o la fiecare programare medicală sau lunar. Majoritatea lanțurilor de farmacii oferă acest serviciu gratuit în zona de aşteptare.

INTERVALUL NORMAL

Tensiune arterială normală: 120/80 mm Hg.
Limita superioară: 140/90 mm Hg.
Limita inferioară: 90/60 mm Hg.

Medicina modernă a conceput şi o scară care urmăreşte doar tensiunea sistolică — ține minte, este numărul de deasupra. Acestea sunt stadiile hipertensiunii arteriale, orice valoare peste stadiul 1 fiind periculos de ridicată.

Stadiile tensiunii arteriale sistolice ridicate

Stadiul	Valoarea sistolică
1	140–90 mm Hg
2	160–100 mm Hg
3	180–110 mm Hg
4	210–120 mm Hg

Markerii inflamației

Aceste analize de sânge măsoară câtă inflamație există în corpul tău. Dacă ştii asta, ai o idee despre tipul de deteriorare care are loc.

DE CE ESTE IMPORTANT ACEST TEST. Când există multă inflamație în corp, de obicei se produce o deteriorare accentuată a celulelor şi țesuturilor inocente, cauzată de radicalii liberi. Markerii inflamației au adesea un nivel crescut dacă ai o boală de inimă, diabet, obezitate, artrită, tulburări tiroidiene, sindromul oboselii cronice şi multe tulburări autoimune, cum ar fi lupus, scleroza multiplă sau boala lui Crohn, toate tulburări autoimune localizate. Aceste analize ar putea include oricare sau toate dintre cele prezentate în continuare.

TNF alfa (factor de necroză tumorală alfa)
CRP (proteina C-reactivă)
Homocisteina cu sensibilitate înaltă
IGF-1 (factor de creştere de tip insulinic 1)

Funcția renală

Aceste analize arată cât de bine funcționează rinichii tăi. Primele semne că rinichii au probleme sunt atât de vagi, încât ar putea trece neobservate sau s-ar putea să nu faci legătura între simptome şi rinichi. De exemplu, ai putea avea dureri lombare. S-ar putea să ți se umfle labele picioarelor, gleznele, picioarele sau mâinile sau te-ai putea simți doar obosit cronic. Ai putea avea şi mâncărimi. Vezi cât de uşor este să treci cu vederea semnele leziunilor renale?

Un alt semn vag al problemelor renale este respirația urât mirositoare ori un gust rău sau ciudat al mâncării. De departe, cel mai comun semn timpuriu al problemelor renale este legat de urinare. S-ar putea să simți că trebuie să urinezi, dar ies numai câteva picături. Culoarea urinei ar

putea fi mai închisă sau s-ar putea să fii obligat să urinezi mai des noaptea.

Am scris mai multe despre cum să-ți protejezi rinichii în Capitolul 9, lucrul important aici este să-ți testezi funcția renală. Şi este uşor. Este nevoie doar de o mostră de urină de dimineața, fără ace, fără sonde. Motivul pentru care vreau să faci un test al funcției renale este ca să previi supraîncărcarea cu toxine periculoase. Testul este uşor de efectuat. De obicei, necesită puțină urină pentru a căuta o proteină, numită albumină, sau sânge, care ar putea să se verse în urină. De asemenea, o mică mostră de sânge îi va permite doctorului să verifice nivelul de creatinină, substanță care furnizează o altă măsură destul de sigură a funcției renale.

DE CE ESTE IMPORTANT ACEST TEST. Simptomele începutului leziunilor renale trec adesea neobservate; prin urmare, este important să testezi într-adevăr sănătatea rinichilor tăi cu o simplă analiză a urinei. Dacă nu poți curăța şi elimina toxinele foarte bine prin rinichi, acestea ți se vor acumula în sânge, ducând la consecințe periculoase şi posibil fatale.

CÂT DE DES SĂ MONITORIZEZI. O dată sau de două ori pe an, ori cât de des sugerează doctorul tău.

INTERVALUL NORMAL

Creatinină: bărbați — 0,6–1,2 mg/dl; femei — 0,5–1,1 mg/dl.
Microalbumină: sub 30.

Examenul ocular

Dacă ai diabet, oftalmologul (şi, în unele cazuri, optometristul) poate efectua un examen ocular. Cel mai bine este să fie un examen „dilatat", în care pupilele sunt mărite cu picături de ochi pentru ca doctorul să poată căuta semne ale retinopatiei diabetice.

În caz că nu ştiai acest lucru trist, retinopatia diabetică este prima cauză de orbire la adulţii sub 65 de ani. Este trist ca oricine să orbească. Este tragic ca o persoană să orbească dacă acest lucru poate fi evitat, mai ales cu o simplă monitorizare. Citeşte Capitolul 7 ca să afli despre suplimentele care îţi pot proteja retina.

DE CE ESTE IMPORTANT ACEST TEST. Fără o testare adecvată a ochiului, rişti să-ţi pierzi vederea.

CÂT DE DES SĂ MONITORIZEZI. O dată sau de două ori pe an, ori după cum sugerează doctorul. Dacă observi orice schimbare la vederea ta, ar trebui să faci imediat o programare. Intervenţia oportună îţi poate salva vederea preţioasă, aşadar, ar trebui să-ţi verifici ochii la un oftalmolog la intervale regulate, chiar dacă nu observi probleme evidente, pentru că deteriorarea poate avea loc în interior cu mult înainte ca vederea să-ţi fie diminuată.

Examenul piciorului

Persoanele cu diabet au două probleme principale cu labele picioarelor — circulaţia proastă şi neuropatia. În cazul problemelor circulatorii ale labei piciorului, orice infecţie se va vindeca mai încet, lăsându-te predispus la complicaţii şi

chiar posibile amputații. Dacă ți-e permanent frig la labele picioarelor — sau chiar la mâini —, ai putea avea probleme circulatorii (sau hipotiroidism). Dacă sângele circulă mai puțin spre labele picioarelor, corpului îi este mai greu să lupte cu infecțiile din zona aceea.

A doua problemă este neuropatia diabetică. Această boală îți afectează nervii şi s-ar putea să nu-ți mai simți una sau ambele labe ale picioarelor. S-ar putea să existe sau nu durere, amorțeală sau furnicături. Problema este că, dacă nu-ți simți labele, s-ar putea să nu observi problemele sau infecțiile suficient de devreme ca să eviți complicațiile.

Ar trebuie să creezi o rutină de îngrijire a picioarelor şi de inspectare a părții superioare şi inferioare, precum şi între degete. Să cauți răni, băşici, ulcerații ori orice tip de roşeață sau erupție pe piele care ar putea sugera o infecție.

DE CE ESTE IMPORTANT ACEST TEST. Îți reduce riscul de complicații dureroase, cum ar fi infecțiile şi amputația.

CÂT DE DES SĂ MONITORIZEZI. Dacă ai diabet, du-te la medicul specialist de două ori pe an. Du-te imediat la doctor dacă observi pe picior o rană care nu se vindecă repede. Află mai multe despre labele picioarelor tale în Capitolul 10.

Cetonele

Cetonele sunt pur şi simplu substanțe chimice care se formează atunci când corpul tău descompune grăsimea pentru a produce energie. Corpul descompune grăsimea când nu poate folosi glucoză. Asta se poate întâmpla din câteva motive: de exemplu, când nu ai luat destulă insulină pentru

a ajuta la transportarea glucozei în celule sau când nu ai mâncat destul pentru a asigura glucoza pentru energie, cum se întâmplă când te îmbolnăveşti şi nu ai poftă de mâncare.

CUM SĂ ARUNCI ACELE DE INSULINĂ FOLOSITE

Într-un an, cam 9 milioane de oameni folosesc seringi şi îşi auto-administrează în jur de 3 miliarde de injecţii. Aceste injecţii sunt necesare pentru a trata diabetul de tip 1, precum şi hepatita, infecţia cu HIV, artrita, scleroza multiplă, lupusul şi alte afecţiuni. În SUA, legile impun să te debarasezi de acele folosite punându-le într-un recipient de plastic, numit cutie pentru deşeuri tăioase. Cere la farmacie să comande aşa ceva pentru tine sau întreabă-l pe doctorul tău unde ai putea găsi. Am căutat pe internet şi am descoperit multe site-uri care vând cutii pentru deşeuri tăioase. Am găsit câteva chiar şi pe eBay.

Ce faci când recipientul cu ace este plin? Există agenţii care colectează şi debarasează recipientele după ce le-ai umplut cu acele folosite. Întreabă la cabinetul medicului dacă poţi duce acele la el ca să le arunce în locul tău. Orice ai face, nu arunca niciodată acele folosite la gunoi.

Persoanele care încep dieta Atkins (sau diete similare, în care carbohidraţii sunt limitaţi) se pun în mod deliberat în stare de cetoză, care este diferită de cetoacidoză. Când corpul tău este în cetoză, descompui grăsimea (în loc de carbohidraţi) pentru a produce energie şi produci multe cetone.

Însă, când în corpul pacienților diabetici circulă prea multe cetone, pot cauza o urgență diabetică majoră, numită cetoacidoză diabetică; aşadar, este important să urmărim cetonele. (Voi descrie imediat ce se întâmplă în timpul cetoacidozei diabetice.)

Îți poți măsura cetonele la cabinetul doctorului cu o simplă analiză de sânge necostisitoare. Multe dispozitive noi de monitorizare a glucozei pot analiza atât cetonele, cât şi glucoza din sânge. Sau poți măsura cetonele acasă cu o bandă de testare a urinei.

Două dintre produsele eliberate fără rețetă pentru măsurarea acasă a cetonelor sunt Ketostix şi Clinistix, vândute la multe farmacii. Acestea sunt nişte benzi ingenioase pentru care este nevoie de o mostră de urină. Poți să strângi mostra într-un pahar şi să îmbibi banda sau poți urina direct pe bandă.

Modificarea culorii indică nivelul de cetone pe care le elimini. Vei găsi pe etichetă o descriere a semnificației culorilor. *Un lucru, însă — cetonele din urină rămân întotdeauna în urma cetonelor din sânge, motiv pentru care analizele de sânge sunt mai precise decât cele de urină.* Mai simplu spus, valoarea cetonelor din sânge va fi mereu puțin mai mare decât a celor din urină.

Dacă nivelul de cetone din urină este mare şi ai luat destulă insulină cu acțiune rapidă pentru a-ți reduce glicemia, te vei simți probabil mai bine, deşi valoarea cetonelor din urină ar putea rămâne ridicată încă două-patru ore.

DE CE ESTE IMPORTANT ACEST TEST. Dacă nivelul de cetone este ridicat, este un semn că nu ai suficientă insulină pentru a controla producția de cetone şi că, indiferent ce greutate ai — chiar dacă eşti „foarte" supraponderal —, corpul

tău este malnutrit. Consecințele îmbolnăvirii de cetoacidoză sunt periculoase, așa că se recomandă testarea frecventă.

CÂT DE DES SĂ MONITORIZEZI. Persoanele cu diabet ar trebui să aibă acasă benzi pentru testarea urinei sau să folosească un aparat de testare a glucozei pentru a măsura cetonele o dată pe săptămână și *la primul semn al oricărui simptom*. Pentru o listă a simptomelor, vezi „Semnele timpurii ale cetoacidozei" de pe pagina următoare. Dacă vrei să cumperi benzi de testare a cetonei, îți sugerez să le iei pe cele ambalate individual, deoarece sunt mai stabile. (Dacă iei sticla cu benzi, probabil vor expira repede, în trei luni.)

INTERVALUL NORMAL. Un rezultat negativ al testului de urină este normal.

ANALIZE DE SÂNGE. Normal înseamnă mai puțin de 0,6 mmol/l.

Să vorbim despre cetoacidoză

Cetoacidoza este cuvântul folosit pentru a descrie o complicație cu risc letal, care poate apărea la persoanele cu diabet, mai ales cu diabet tip 1. Cel mai adesea, apare din cauza lipsei de aderență la injecțiile cu insulină, a infecției sau a perioadelor prelungite fără mâncare. Concentrațiile glucozei din sânge pot urca la 250 mg/dl, deși, dacă ești în cetoacidoză, de obicei, crește mult mai mult. (Într-un spital, doctorii vor măsura adesea beta-hidroxibutiratul pentru a-și face o idee despre situație, în loc să măsoare nivelul de cetone din sânge.) Totuși, cetoacidoza este o afecțiune gravă și potențial fatală.

Dacă ai cetoacidoză, ai nevoie de ajutor imediat pentru a creşte nivelul insulinei şi a reface mineralele benefice pentru inimă, ca potasiul, fosforul şi magneziul, prin injectare intravenoasă. Adevărul trist este că mulţi adulţi mor pentru că se crede în mod greşit că sunt beţi, când de fapt ei au de-a face cu o complicaţie cu risc letal a diabetului.

Unul dintre semnele distinctive ale cetoacidozei este respiraţia „fructată", pe care o manifestă şi persoanele aflate în stupoare alcoolică. Partea cea mai înfricoşătoare este că tu şi cei din jurul tău s-ar putea să nu vă daţi seama că diabetul este problema. Asta deoarece cetoacidoza diabetică ar putea fi primul semn că un individ are diabet. Diagnosticul se pune la spital după ce pacientul leşină pe stradă.

SEMNELE TIMPURII ALE CETOACIDOZEI

Memorează aceste semne şi simptome timpurii ale cetoacidozei ca să poţi recunoaşte o urgenţă adevărată dacă te confrunţi cu ea.

Miros fructat al respiraţiei (miroase puţin ca dizolvantul de ojă sau acetona)
Oboseală
Sete extremă, deşi bei foarte multă apă
Urinare frecventă
Depunere groasă pe limbă (candidoză orală)
Candidoze vaginale persistente sau dermatofiţie inghinală
Atrofie musculară
Confuzie mintală
Agitaţie sau agresivitate

Greață sau vomă ocazională
Durere cervicală, de piept sau umeri

Semne ulterioare mai periculoase care necesită îngrijire imediată
Probleme cu respirația*
Simptome similare cu cele ale gripei
Pierderea apetitului
Mișcări lente
Vomă
Pierderea cunoştinței sau comă

*Mă refer aici la genul de respirație denumită respirație Kussmaul. Începe cu hiperventilație — literalmente se respiră prea mult, reducându-se astfel cantitatea de dioxid de carbon din sânge — şi poate evolua la respirație greoaie şi foarte adâncă. Cea mai bună descriere este „sete de aer".

Riscul de cetoacidoză creşte dacă organismul are puțină insulină sau utilizează ineficient glucoza. Un alt factor declanşant este gluconeogeneza sporită, adică ficatul transformă tot ce mănânci în glucoză, chiar şi noncarbohidrații şi proteinele.

De fapt, dacă ai diabet şi iei în mod curent medicamentul metformin, tocmai pentru asta a fost creată metformina — să oprească această producție excesivă de glucoză din toate substanțele, inclusiv din proteine, şi să ajute la transportul glucozei în celulele tale pentru a-ți da energie, în loc s-o lase să circule prin fluxul tău sangvin, ceea ce este dăunător.

Şi nivelurile ridicate de hormoni ai stresului, cum este cortizolul, creează un risc mai mare de cetoacidoză. Când spun stres, nu mă refer doar la faptul că eşti stresat, deşi contează şi asta. De fapt, vreau să spun că organismul tău este solicitat şi are de-a face cu altă povară, cum ar fi pneumonie, gripă, infecţie gravă a tractului urinar, tulburare digestivă gravă sau altă infecţie gravă, cum ar fi septicemia. (Septicemia este o infecţie bacteriană care intră în fluxul sangvin sau în ţesuturile corpului. Operaţiile chirurgicale sunt unul dintre factorii majori de risc de septicemie.)

POTASIUL CONTEAZĂ

Nivelul redus de potasiu îţi poate spori riscul de cetoacidoză. Cetoacidoza nu este singura afecţiune favorizată de nivelul scăzut de potasiu. Un alt motiv de îngrijorare este hipokaliemia — o afecţiune în care nu ai destul potasiu care să-ţi ajute inima să bată, muşchii să se contracte şi nervii să transmită corect semnalele. Îţi dai seama că multe medicamente din trusa ta îţi fură de fapt potasiul din corp? Este efectul de furt pe care l-am menţionat de mai multe ori în această carte. Există câţiva hoţi de potasiu populari în trusa ta cu medicamente, printre care aspirina, furosemidul (nume de marcă Lasix), hidroclorotiazida (HCTZ) (nume de marcă Hydrodiuril, Ezide, Hydro-Par, Microzide) şi steroizii (cum ar fi prednisonul sub orice formă şi alţi steroizi). Şi sarea iodată poate fura potasiul. O listă completă a medicamentelor care fură potasiul se află la pagina 242. Dacă iei unul dintre medicamentele de pe această listă, vorbeşte cu doctorul tău pentru a

vedea dacă te-ar ajuta să iei un medicament cu potasiu pe bază de rețetă sau un supliment cu potasiu eliberat fără rețetă. În general, dozajul este de 300–1 000 mg pe zi.
Printre alimentele bogate în potasiu, se numără dovleacul-ghindă, care, de exemplu furnizează cam 900 mg de potasiu într-o cană. O banană oferă în jur de 450 mg.

Alți factori de risc includ afecțiunile inflamatoare, cum ar fi apendicita, colecistita (inflamarea vezicii biliare) sau pancreatita. Voi intra în detalii despre cetoacidoză pentru că vreau să înțelegi pericolele acestei afecțiuni. Amenințarea cetoacidozei este un motiv bun să-ți aduci mereu aminte să-ți iei insulina prescrisă. Cetoacidoza *este* înfricoşătoare şi de obicei evitabilă dacă respecți de orarul de injecții cu insulină.

Avantajele monitorizării glucozei sangvine

După ce am analizat destul de amănunțit toate testele pe care cred că ar trebui să le faci dacă ai diabet, aş vrea să revin şi să analizez mai îndeaproape unul dintre cele mai importante teste, testul glicemiei *à jeun* (GAJ). Există nenumărate motive pentru care trebuie să acorzi o atenție specială valorilor glucozei sangvine şi îți poți cumpăra aceste dispozitive pentru acasă de la farmacii.

ÎȚI DĂ MAI MULT CONTROL AL REGIMULUI DE MEDICAMENTE ŞI SUPLIMENTE. Dacă, de exemplu, iei suplimente noi, iar glicemia îți scade, nu va trebui să

te certi cu doctorul când vei cere să-ți întrerupă una dintre medicații. Îi poți arăta doctorului valorile negru pe alb. Deci automonitorizarea dă un grad de împuternicire.

ÎȚI PERMITE SĂ MĂNÂNCI ANUMITE ALIMENTE CARE ÎȚI PLAC. De exemplu, dacă faci testul înainte şi după anumite alimente, poți vedea dacă ți-au afectat nefavorabil nivelul glicemiei. Posibilitatea de a face testul îți dă opțiunea de a mânca ceva care îți place — din când în când — atâta timp cât nu-ți schimbă în mod periculos nivelul glicemiei.

AR TREBUI SĂ-ȚI POȚI REDUCE DOZAJUL MEDICAMENTELOR DACĂ FACI MIŞCARE. Cu cât devii mai activ în programul de exerciții fizice, cu atât ai nevoie de mai puține medicamente. Testarea poate demonstra asta şi îți permite să reduci dozajul medicamentelor pe măsură ce scazi mai mult în greutate. Acest lucru este important deoarece nu trebuie niciodată să suferi un efect hipoglicemic (un nivel prea scăzut al zahărului din sânge). Nu-ți reduce niciodată medicamentele fără aprobarea doctorului tău.

Singurul lucru pe care vreau să mi-l promiți este că nu vei deveni dependent de numere şi nu te vei preocupa obsesiv de ale tale. E mai important să îmbunătățeşti sănătatea pancreasului şi a altor organe afectate, cum ar fi ochii şi rinichii, decât să urmăreşti cum îți scad numerele. Acestea fiind spuse, să vedem câteva dintre cele mai importante caracteristici oferite de dispozitivele de monitorizare a glicemiei acasă.

Glucometrele monitorizează zahărul din sânge

Aparatele de măsurare a glucozei din sânge (glucometre) sunt mici dispozitive computerizate, care măsoară

cantitatea de glucoză dintr-o mostră din sângele tău. Valorile sunt afişate pe un ecran.

Pentru a obține o mostră de sânge, se foloseşte un mic ac, numit lanțetă, pentru a înțepa pielea (de obicei, de pe un deget sau antebraț) şi a lua o picătură de sânge. Picătura este pusă pe o bandeletă de testare care intră în glucometru, iar valoarea glicemiei apare pe un ecran după câteva secunde. Când alegi aparatul, ar trebui să ai în vedere următoarele câteva criterii:

PREȚUL. Mă preocupă aici nu atât prețul glucometrului în sine, pentru că asigurările de sănătate pot acoperi costul glucometrelor, şi uneori există reduceri grozave. De fapt, e vorba de bandelete. Sunt partea cea mai scumpă din testare. Verifică la casa de asigurări de sănătate dacă bandeletele de testare a glucozei sunt compensate.

ASIGURAREA AR PUTEA PLĂTI MONITORIZAREA GLUCOZEI

Cu dispozitivele de monitorizare a glucozei situația este ca şi a lamelor de ras (nu aparatul este scump, ci lamele). Multe companii oferă gratuit dispozitivele de monitorizare, ca să cumperi bandeletele pe care le produc. Bandeletele de testare sunt costisitoare, nu aparatul. Asigurarea de sănătate ar putea acoperi sistemul de monitorizare a glucozei, bandeletele de testare sau lanțetele. Uneori, nu e nevoie decât ca doctorul tău să scrie o rețetă. Întreabă la casa de asigurări de sănătate sau caută informații online. Nu te sfii să faci asta. Te-ar putea ajuta să economiseşti mulți bani în fiecare an. Dacă nu eşti sigur de răspuns, întreabă

la farmacia ta şi cere ajutor. La urma urmei, ştii că profesia noastră, a farmaciştilor, este una salvatoare de vieți.

MARCA. Este important să utilizezi bandeletele care se potrivesc la marca aparatului tău. Folosirea unei bandelete care nu este calibrată exact la aparatul tău poate modifica rezultatele glicemiei, iar, dacă foloseşti rezultatele pentru a determina doza de insulină, ai putea face o supradoză de insulină. Asta ar putea produce căderi periculoase, chiar fatale, ale glucozei din sânge; prin urmare, nu încerca să faci economie cu bandeletele. Foloseşte-le pe cele care se potrivesc la aparatul tău şi asigură-te că nu sunt expirate. La farmacii se comercializează o mulțime de bandelete de testare a glucozei.

DIMENSIUNEA. Alege glucometre uşoare şi portabile care îți încap în poşetă sau în buzunar. Aparatele mai noi sunt mici şi uşor de folosit. Chiar dacă vrei ca glucometrul să fie mic, asigură-te că ecranul digital este suficient de mare ca să vezi cu uşurință chiar dacă nu-ți găseşti ochelarii.

VITEZA. Aparatele noi de pe piață au nevoie doar de câteva secunde pentru a afişa rezultatele testului; totuşi, unele au nevoie de mai mult de un minut. Când e vorba de obținerea unei valori a glicemiei, cred că mai rapid este mai bine.

COMODITATEA. Aparatele noi sunt însoțite de lanțete (ace) care sunt mai comod de folosit pentru că permit ajustări. Asta înseamnă că poți ajusta adâncimea la care îți intră acul în piele. Unele glucometre îți permit să recoltezi sânge din antebraț, ceea ce pentru unii este mai puțin dureros decât în vârful degetului.

BALSAM DE BUZE PENTRU VÂRFURILE DEGETELOR

Dacă pui puțin balsam de buze pe degete după testare, calmează imediat durerea de la înțepături. Ca să mă asigur, am făcut asta pe degetul meu ca să simt împunsătura acului, apoi, să simt efectul balsamului de buze. Am folosit o marcă numită Carmex, care e răcoritoare pentru că, întâmplător, conține mentol. Cum era de aşteptat, nu a fost nicio durere şi alinarea a fost aproape instantanee. Poți cumpăra balsamuri de buze hidratante şi răcoritoare din orice magazin naturist sau farmacie.

AVANTAJUL. Sunt disponibile dispozitive portative care măsoară nivelul glicemiei din cinci în cinci minute. Printre acestea, se numără GlucoWatch produs de Glucon şi Glucoband făcut de Calisto Medical. Apoi, poți descărca un raport cu profilul tău glicemic pentru a fi evaluat de tine sau de doctorul tău. Dacă vrei să notezi doar de mână glicemia şi să eviți chestiile tehnice, cere-i îndrumătorului tău diabetolog sau doctorului un jurnal gratuit pentru notarea glicemiei. Poți găsi aceste jurnale şi online, gratuit. Doar caută „jurnal glicemie gratuit“ şi vei găsi site-uri care îți permit să descarci şi să-ți tipăreşti formularul.

Uneori, mai mult este mai bine

Verifică-ți nivelul zahărului din sânge mai des decât de obicei dacă:

- îți schimbi medicamentul pentru diabet;
- începi să iei un medicament sau un supliment alimentar nou;
- adaugi un aliment nou în alimentația ta;
- ai făcut mai multă mişcare decât în mod normal;
- îți schimbi nivelul normal de activitate;
- te îmbolnăveşti.

Partea a III–a

CUM SĂ RĂMÂI SĂNĂTOS DE LA TALIE ÎN SUS

Capitolul 7

Cum să-ți protejezi vederea prețioasă

Una dintre cele mai frustrante potențiale complicații o reprezintă pierderea vederii şi alte probleme care îți amenință văzul.

Ştiai că glaucomul este o complicație majoră a bolii oculare diabetice care duce la orbire? De asemenea, persoanele cu diabet au o probabilitate de două ori mai mare decât cei fără diabet de a face cataractă. Cataracta, glaucomul şi retinopatia diabetică, toate contribuie la rata mare de orbire în rândul diabeticilor. (Mai departe în acest capitol voi descrie toate aceste boli.)

Potrivit Asociației Americane pentru Diabet, această maladie este răspunzătoare de 8% dintre cazurile de deficiențe grave de vedere, fiind astfel principala cauză de noi cazuri de orbire la adulții cu vârste între 20 şi 74 de ani. Cam una din cinci persoane cu diabet tip 2 are deja retinopatie când este diagnosticată cu diabet, iar cele mai multe vor avea în cele din urmă un grad de retinopatie. Cam 24 000 de persoane vor orbi anul acesta ca urmare a retinopatiei diabetice, iar 120 000 vor deveni oarbe şi din cauza glaucomului.

Adevărat, operațiile cu laser pot ajuta unele persoane cu anumite probleme de vedere, dar, în opinia mea, este mai bine să-ți protejezi vederea şi să iei suplimente ca să încerci să îndrepți răul în loc să suferi o operație la ochi.

Cele mai puternice suplimente care salvează vederea sunt chiar pigmenții — coloranții — care dau culoare

fructelor şi legumelor. Mulți dintre coloranții naturali care fac fructele şi legumele atât de viu colorate şi atrăgătoare te pot ajuta de asemenea să vezi mai multe culori. E uşor de ținut minte, nu?

Gândeşte-te la culoarea care face afinele să fie albastre. Acest pigment albastru săvârşeşte minuni pentru văzul tău. De asemenea, gândeşte-te la culoarea care face morcovii să fie portocalii. Are şi ea nişte beneficii impresionante pentru ochi. Şi, cu toate că poate părea ciudat, colorantul roşu care le face roz pe păsările flamingo este un alt pigment care îmbunătățeşte vederea. (Deşi este foarte bine să mănânci afine şi morcovi, te rog să nu te atingi de păsările flamingo.) Vom ajunge imediat să discutăm mai mult despre aceste suplimente şi alte câteva stimulente pentru văz, dar mai întâi să studiem mai amănunțit cum funcționează ochiul. Când vei şti asta, va fi limpede de ce trusa cu medicamente a Mamei Natură este cea mai bună.

SĂ ÎNȚELEGEM CEI TREI „O“

Opticienii creează lentilele cu caracteristicile prescrise şi distribuie ochelari.

Optometriştii fac examene oculare şi, în unele locuri, te pot diagnostica. Pot prescrie ochelari sau lentile de contact.

Oftalmologii sunt medici. Ei diagnostichează şi tratează bolile oculare. Unii oferă examene ale acuității vizuale şi prescriu ochelari sau lentile de contact.

Miracolul vederii

Ochiul uman este nici mai mult, nici mai puțin decât miraculos. El se adaptează la lumină în câteva secunde. Tot ce vezi se datorează faptului că lumina îți trece în ochi prin pupilă, care este punctul negru din centrul ochiului tău colorat. Imaginea este focalizată prin cristalin.

Într-un ochi sănătos, obiectul la care te uiți devine o imagine răsturnată pe retină, în fundul ochiului. Retina este de fapt o membrană cu multe celule nervoase. Celulele nervoase transformă lumina în impulsuri electrice şi le trimit la creier prin nervul optic. Nervul optic — care începe la baza creierului, în partea posterioară a capului — trimite la creier un mesaj despre imagine. Deşi pare absurd, obții de fapt două imagini, câte una de la fiecare ochi. Creierul îmbină imaginile şi le întoarce instantaneu în poziția corectă.

Pentru a vedea imaginile corect şi clar, trebuie să-ți circule cantități adecvate de sânge în toate părțile ochiului. Spre a avea o circulație corespunzătoare, toate vasele de sânge şi capilarele care înconjoară ochiul trebuie să fie larg deschise şi fără aterom — aceeaşi substanță vâscoasă care înfundă arterele. De aceea, antioxidanții sunt atât de buni pentru ochi. Ei înlătură toată mizeria care se strânge şi deteriorează țesuturile oculare delicate şi vasele sangvine înconjurătoare.

Problemele ochiului

Pe pagina următoare, vei vedea că am alcătuit o listă cu câteva boli şi tulburări oculare comune. Aceste probleme de vedere pot apărea la oricine; totuşi, aceste probleme specifice par să apară mai frecvent la persoanele care au diabet.

Cred că suplimentele pe care le menționez mai departe în capitolul acesta te pot ajuta să-ți păstrezi și, probabil, să-ți recapeți prețiosul văz. Până atunci, îți prezint o scurtă descriere a problemelor care apar în interiorul ochiului.

RETINOPATIA DIABETICĂ. Această afecțiune poate cauza vedere încețoșată, flocoane, fulgere luminoase și pierdere bruscă a vederii. Asta se întâmplă atunci când vasele sangvine din retină slăbesc și au scurgeri treptate, producând presiune pe mușchi — partea din retină care este responsabilă de vederea clară și ageră. Inițial, vederea devine neclară și se poate ajunge în cele din urmă la orbire. Cu cât perioada în care ai glicemie ridicată este mai lungă, cu atât ochiul se deteriorează mai mult.

DEGENERAREA MACULARĂ. Macula este partea centrală a retinei. Când macula se degenerează, îți pierzi porțiunea centrală a vederii. Semnele degenerării maculare includ vedere încețoșată (mai ales când citești), culori estompate și vedere distorsionată (vezi linii ondulate). Aceasta este cea mai comună cauză a orbirii la vârstnici.

FLOCOANELE. Această afecțiune presupune mici puncte sau linii șerpuite care plutesc peste câmpul vizual. Pe măsură ce partea gelatinoasă a ochiului (numită umoare vitroasă) se micșorează și se retrage, petele devin mai vizibile.

DEZLIPIREA DE RETINĂ. Când retina se desprinde de fundul ochiului, apar fulgere luminoase și flocoane și o perdea este trasă peste o parte a câmpului tău vizual. Acest lucru se poate întâmpla în stadiile târzii ale retinopatiei diabetice.

CATARACTA. Această afecțiune se manifestă ca o înnegurare în interiorul cristalinului. Ea poate cauza vedere încețoșată, vedere nocturnă slabă, sensibilitate la lumina puternică și halouri în jurul luminilor.

GLAUCOMUL. Presiunea excesivă din globul ocular cauzează vedere nocturnă slabă, pierderea vederii periferice (de la margine), pete oarbe şi în cele din urmă orbire, dacă nu este detectat şi tratat. Există două tipuri, pe care le voi descrie mai târziu în acest capitol.

PRESBIOPIA. Acesta este termenul medical pentru ochii care îmbătrânesc, o afecţiune care apare în general în jurul vârstei de 40 de ani. Cristalinul îşi pierde flexibilitatea şi deci capacitatea de a se focaliza cum trebuie pe obiectele aflate aproape. Îmi dau seama că această afecţiune seamănă mult cu prezbitismul, însă sunt două afecţiuni diferite.

NEVRITA OPTICĂ. Inflamaţia nervului optic este un simptom caracteristic al sclerozei multiple (SM). Am citit o statistică în care se afirma că 15–20% dintre persoanele care fac nevrită optică se vor îmbolnăvi de SM. Dacă ai nevrită optică, globul ocular te doare chiar când îţi mişti ochiul dintr-o parte în alta. De obicei, afectează un singur ochi (nu pe amândoi). Culorile par spălăcite sau estompate şi poţi avea pierdere completă a vederii în ochiul afectat pentru o perioadă — de la 10 minute la mai multe zile.

MIGRENELE OFTALMICE. Acestea se numesc şi migrene oculare, dar, în locul acelui tip de durere gravă asociată în mod normal cu migrenele, nu există durere de cap. Totul este în ochi. Oamenii de ştiinţă cred că ele apar din cauza unor spasme temporare, numai că se petrece în vasul de sânge din spatele ochiului, şi nu în picior. S-ar putea să-ţi apară o pată oarbă, care începe să se mărească şi să se deplaseze peste câmpul tău vizual. Ai putea vedea lumini puternice care licăresc sau arată ca un fulger în pata oarbă.

FLOCOANE ÎN OCHI

Flocoanele din ochi arată ca nişte puncte sau fire în câmpul tău vizual. Deşi sunt enervante, aceste flocoane sunt doar bucăţele de proteine prinse în umoarea vitroasă — lichidul limpede, gelatinos, care umple spaţiul din globul tău ocular. Ele apar de obicei când oamenii îmbătrânesc, se încordează, tuşesc sau se confruntă cu stresul cronic. Totuşi, aşa cum îţi amintesc mereu, mergi, te rog, la oftalmolog dacă observi orice schimbare la ochii sau la vederea ta. Pe măsură ce umoarea vitroasă se subţiază odată cu înaintarea în vârstă, inflamaţia sau boala, flocoanele devin mai evidente. Şi alimentaţia proastă joacă un rol. Anecdotic vorbind, persoanele în vârstă cu miopie sau infectate cu ciuperca *Candida albicans* par a avea cele mai multe neplăceri.

Flocoanele sunt de obicei inofensive şi apar mai frecvent la bătrâneţe din cauza degenerării retinei sau umorii vitroase. Flocoanele ar putea dispărea treptat în timp. Dacă te deranjează flocoanele, am două sugestii de suplimente — afine negre şi acid hialuronic. Aceste două substanţe nutritive sunt importante pentru oricine vrea să-şi protejeze vederea şi să-şi îmbunătăţească sănătatea generală.

Afinul negru este o plantă cunoscută pentru îmbunătăţirea circulaţiei, ceea ce contribuie la eliminarea fragmentelor de murdărie blocate în umoarea vitroasă. Dozajul pe care îl sugerez eu: 89–250 mg o dată sau de două ori pe zi. Desigur, nu uita să îl întrebi pe doctorul tău dacă acesta sau alt supliment

ar putea interfera cu orice medicament pe care-l iei. Vei găsi povestea completă despre acidul hialuronic la pagina 213.

Este foarte bizar, dar, din fericire, durează numai între 5 şi 30 de minute până să se rezolve. Migrenele de orice fel, inclusiv tipul acesta, sunt de obicei declanşate de modificări hormonale sau neurologice. Specialiştii consideră că migrenele nu sunt motiv de alarmare şi probabil nu sunt dăunătoare, dar ar trebui categoric să fii consultat de un oftalmolog dacă simți orice schimbare la ochi, inclusiv durere.

Oftalmologii au ani şi ani de pregătire, ca să nu mai vorbim de instrumente excelente de diagnostic, pentru a evalua ce se întâmplă. Cât despre migrenele oftalmice, schimbările de vedere apar din cauza unei activități în cortexul vizual din creier (situat în partea posterioară a craniului). Nu sunt o problemă a ochiului. S-a demonstrat că suplimentele pe care le recomand în acest capitol contribuie atât la hrănirea cortexului vizual, cât şi a ochiului.

RĂSFAȚĂ-ȚI OCHII

Oboseala oculară este ceva obişnuit, mai ales dacă te uiți mult la TV, lucrezi non-stop la calculator sau te distrezi cu multe jocuri video. Ascultă ce-ți spun ca scriitoare care stă în fața calculatorului până la 18 ore pe zi, suprasolicitarea ochilor nu e plăcută! Dacă nu-ți odihneşti ochii periodic, oboseala oculară poate cauza vedere înceţoşată, pleoape grele, roşeață, lăcrimare şi

nevoia frecventă de a clipi. Lacrimile artificiale şi produsele similare pot ajuta, dar sunt cele mai eficiente atunci când sunt folosite înainte ca ochii să fie obosiți, înceţoşaţi sau stânjeniți. Asta deoarece, atunci când ochii tăi ajung aşa, sunt uscați deja şi mult mai greu de tratat.

Cum ajungi la miezul problemei

Modificările de vedere, înceţoşarea, petele oarbe, halourile din jurul luminilor sau întunecarea vederii ar trebui evaluate întotdeauna de un medic profesionist. Astfel de schimbări ar putea reprezenta o anumită boală a ochiului, îmbătrânire, o leziune oculară sau o afecțiune precum diabetul, care afectează multe organe din corp. Dacă ai diabet, este de două ori mai important să-ți faci examene oculare de rutină.

Institutul Național al Ochiului şi Asociația Americană pentru Diabet recomandă ca persoanele cu diabet să facă anual un examen al ochiului cu pupila dilatată. Când l-am intervievat pe Gregory Johnson, oftalmolog la Clinica Oftalmologică Coastal Carolina din Wilmington (Carolina de Nord), a spus că primul lucru pe care îl pot face oamenii pentru a-şi păstra vederea este să-şi mențină organismul sănătos. „Ce e bun pentru corpul tău e bun şi pentru ochi", a afirmat el. „De exemplu, diabeticii care mențin un control riguros al glicemiei şi tensiunii tind să aibă ochi sănătoşi. Intră în joc şi alți factori importanți, cum ar fi fumatul. Nu fuma. De asemenea, ai grijă să faci mişcare regulat şi să ai o alimentație sănătoasă."

Pierderea vederii şi diabetul

Există multe moduri în care are loc pierderea vederii — inclusiv unele care sunt foarte subtile şi lente —, iar soluția protejării vederii se află în fructe, nu în farmacie. Asta deoarece fructele conțin antioxidanți puternici care protejează ochii şi pot remedia pierderea vederii la unele persoane. Numeroase studii ştiințifice au documentat faptul că antioxidanții au această capacitate.

Dacă tu sau cineva drag se luptă cu pierderea văzului, pe pagina următoare am enumerat câteva sfaturi utile.

VEŞTI ÎNCÂNTĂTOARE PENTRU OCHII USCAȚI

Poți să torni câte picături lubrifiante vrei, ele vor aduce doar o alinare temporară ochilor tăi uscați. Pentru o alinare mai de durată, trebuie să abordezi cauza ascunsă a uscăciunii. Soluția la această problemă este foarte accesibilă şi simplă. Mergi la magazinul naturist sau la farmacie şi cumpără câteva suplimente — ulei de peşte (sau ulei de krill), care este bogat în acizi graşi omega-3, şi acid hialuronic. Aceste două suplimente ajută la lubrifierea şi umezirea ochiului mai bine decât orice altceva.

Şi ghici ce altceva mai pot face? Te pot înfrumuseța! Serios, aceste două suplimente alimentare au fost asociate cu reducerea liniilor de expresie şi a ridurilor. Vei observa o diferență minunată în două săptămâni. Ia aceste suplimente în timpul mesei.

Când cumperi ulei de peşte (sau ulei de krill), fii atent să-l iei pe cel făcut din peşte fără mercur. Recomand

să iei doza standard de 509–1 000 mg de una-trei ori pe zi.
Din acidul hialuronic, recomand 100 mg o dată sau de două ori pe zi, dar întreabă-l pe medicul tău ca să te asiguri că nu interferează cu medicamentele pe care le iei.

ACOPERĂ-ȚI OCHII. Poartă ochelari de soare cu protecție 100% împotriva razelor ultraviolete (UV). Ochelarii de culoarea chihlimbarului sau din gama portocaliu-maro împiedică foarte bine cele mai nocive raze UV să atingă retina.

INVESTEŞTE ÎN PROTECȚIE. Apără-ți ochii de substanțe chimice, praf, fum sau resturi. Ochelarii de protecție nu sunt eleganți, dar îți păzesc ochii atunci când faci treburi casnice sau lucrezi în grădină.

EVITĂ SUPRASOLICITAREA OCHILOR. Ia pauze regulate când citeşti, te uiți la TV sau utilizezi calculatorul. Gândeşte-te să foloseşti o soluție oculară lubrifiantă, cum ar fi lacrimile artificiale, ca să calmezi o eventuală uscăciune. Dacă te confrunți des cu tensiunea oculară, este posibil să ai nevoie de ochelari.

SPALĂ-TE DES PE MÂINI. Îți atingi ochii permanent fără să-ți dai seama şi trebuie să-i protejezi de microbi.

RENUNȚĂ LA FUMAT. El nu face decât să accelereze pierderea vederii din cauza deteriorării capilarelor delicate din ochi de radicalii liberi.

DORMI CUM TREBUIE. Fără odihnă adecvată, faci pungi la ochi şi cearcăne, dar simți şi mai multă tensiune

oculară când capilarele se chinuie să distribuie sângele la zona oculară.

MENȚINE-ȚI OCHII BINE LUBRIFIAȚI. Picăturile şi gelurile se vând fără rețetă medicală la farmacii. Printre produse se numără Systane, GenTeal, Refresh Tears şi picăturile homeopate Similasan.

De asemenea, mă crezi sau nu, acizii graşi esențiali (precum cei care se găsesc în uleiul de peşte) sunt nişte suplimente orale fantastice de luat dacă ai ochii uscați. Deşi picăturile de ochi acționează rapid pentru refacerea umidității ochilor, este important să repari cauza fundamentală în loc să tratezi doar problema. Uleiurile de peşte acționează din interior spre exterior pentru a lubrifia şi, după părerea mea, abordează o potențială cauză fundamentală a uscăciunii ochilor, şi anume deficiența de acid gras esențial.

MĂNÂNCĂ MAI MULTE FRUCTE ŞI LEGUME. Acestea sunt bogate în substanțe nutritive şi antioxidanți care îți salvează ochii. Eu prefer produsele bio deoarece pesticidele pot fi dăunătoare pentru țesutul ocular delicat şi declanşează deteriorarea provocată de radicalii liberi.

Uită-te în trusa cu medicamente

Urmează o listă a medicamentelor care îți pot afecta negativ vederea.

Medicația anticolinergică
Antihistaminicile (Claritin, Zyrtec, Allegra, Benadryl, Chlor-Trimeton etc.)
Medicamentele pentru răceală
Digoxina
Hidroclorotiazida
Indometacin

Lyrica
Plaquenil
Medicațiile psihiatrice (această listă este lungă şi cuprinde multe medicamente, cum ar fi antidepresivele triciclice, inhibitorii selectivi ai recaptării de serotonină, antidepresivele şi anumiți inhibitori ai recaptării norepinefrinei)
Diureticele de tip tiazidă (hidroclorotiazidă şi Dyazide)
Medicații pentru incontinența urinară (Ditropan şi Detrol)

Glaucomul, comun în diabet

Acum, să ne întoarcem şi să aruncăm o privire mai amănunțită la o boală oculară care este deosebit de comună la persoanele cu diabet. Există mai multe tipuri de glaucom, a doua cauză principală a orbirii în SUA (imediat după degenerarea maculară). Glaucomul apare sub două forme principale şi este important să ştim să le deosebim.

GLAUCOMUL CU UNGHI DESCHIS. Tipul predominant se numeşte glaucom cu unghi deschis. Acesta produce un tip cronic de pierdere a vederii, cu evoluție lentă. În cazul glaucomului cu unghi deschis, presiunea lichidului se acumulează în ochi. Oamenii de ştiință denumesc lichidul din ochi umoare apoasă.

POȚIUNEA LUI SUZY PENTRU CALMAREA RAPIDĂ A OCHILOR

Dacă ți-ai suprasolicitat ochii, există o metodă răcoritoare şi confortabilă de a-i calma — şi nu-ți face griji,

nu va trebui să pui castraveți pe ochi. Doar să faci o compresă calmantă pentru ochi. Iată rețeta mea: mai întâi, închide-ți telefonul și BlackBerry-ul și toate celelalte forme de comunicare care te-ar putea distrage de la o stare de liniște. Pe urmă, pune o jumătate de linguriță de hamamelis și câte 5 picături de ulei esențial de romaniță și levănțică într-o cană cu apă. Relaxează-te 10 minute. În sfârșit, aplică amestecul pe o dischetă de vată sau pe un prosop moale, apoi, întinde-te cu compresa pe ochi. Acum, inhalează minunata aromă și relaxează-ți ochii obosiți timp de 10 minute.

În cazul glaucomului, umoarea apoasă nu se scurge bine din ochi.

Unii cercetători cred că glaucomul cu unghi deschis este rezultatul deficienței de acid hialuronic (AH). Da, ar putea fi atât de simplu. Poți cumpăra suplimente cu acid hialuronic la magazinul naturist. Substanța este o componentă a țesutului conjunctiv și se găsește în tot corpul tău. AH poate ajuta la tonifierea pielii, reducerea ridurilor, ușurarea durerilor articulare și îmbunătățirea vederii. De asemenea, lubrifiază umoarea vitroasă din camera posterioară a ochiului și sporește umiditatea ochiului.

Cred că AH ar putea fi util în tratarea glaucomului, precum și a dezlipirilor de retină. De fapt, un articol recent dintr-o publicație de farmacologie/biotehnologie menționa că se folosesc soluții de AH în multe proceduri chirurgicale în interiorul ochiului și la suprafața ochiului atât pentru a preveni uscăciunea, cât și pentru a favoriza cicatrizarea după operație. În 2009, oameni de știință din Hirosaki,

Japonia, au publicat un studiu în revista *Ophthalmology* în care au arătat că aplicarea unei pelicule de AH după operația la ochi (în acest caz, pacienții au fost iepuri) poate preveni complicațiile postoperatorii.

Acidul hialuronic are beneficii impresionante pentru sănătatea persoanelor cu artrită, hernii, sindrom ATM (articulația temporo-mandibulară), rupturi de ligamente, prolaps de valvă mitrală, piele ridată, fibromialgie şi alte tulburări ale pielii şi țesutului conjunctiv. Sincer, nu ştiu de ce atât de puțini doctori le vorbesc pacienților lor despre acest supliment puternic şi necostisitor, care are potențialul de a salva vederea şi a oferi atâtea beneficii.

Acidul hialuronic este o componentă naturală a corpului găsită în toate țesuturile, dar unele dintre aceste suplimente sunt derivate din cartilaj de pui. Din acest motiv, dacă eşti alergic la carnea de pui sau la ouă, aş sugera fie să eviți complet AH, fie să-l foloseşti doar dacă eşti sigur că produsul nu este derivat din pasăre. Contraindicațiile la utilizarea AH includ o reacție alergică anterioară la AH, o infecție activă sau o inflamație a pielii ori a articulațiilor, sensibilitate la ouă sau la carne de pui. O doză obişnuită este de 109–200 mg o dată sau de două ori pe zi.

GLAUCOMUL CU UNGHI ÎNCHIS. Celălalt tip de glaucom se numeşte glaucom cu unghi închis. Acest tip este acut şi, din fericire, relativ rar întâlnit. Constituie o urgență medicală şi apare atunci când au loc modificări structurale în iris, care se apleacă spre înainte, ca un arc. În cazul acestui tip de glaucom, lichidul din ochi nu se scurge deloc.

Glaucomul cu unghi închis cauzează o durere chinuitoare. Vederea poate fi pierdută în mod ireversibil dacă nu se face repede operație cu laser şi, chiar şi atunci, vederea ar putea fi pierdută. Ca să păstrăm analogia cu chiuveta din

bucătărie, în cazul unui glaucom cu unghi închis, țeava se înfundă cu o minge de tenis şi nu mai funcționează. Chiuveta se va revărsa şi îți va inunda bucătăria dacă nu chemi un instalator, care să facă o gaură în mingea de tenis sau s-o scoată.

GLAUCOMUL NEOVASCULAR. Un alt tip de glaucom este de obicei asociat cu retinopatia diabetică. Această formă rară se numeşte glaucom neovascular şi apare atunci când vasele de sânge din jurul retinei sunt deteriorate. Retina face noi vase de sânge pentru a se adapta, dar acestea sunt anormale şi cresc pe iris. (Acesta este partea frumoasă şi colorată a ochiului tău.)

Această creştere anormală împiedică drenajul, făcând să se acumuleze presiunea. Operația cu laser sau implanturile de drenaj pot ajuta în acest caz.

Indiferent ce fel de afecțiune diabetică ai, este important să reduci glicemia. Când reuşim asta, protejăm în esență prețioasele vase de sânge şi capilare care duc la ochi. Asta ne reduce riscul de a face orice formă de glaucom.

Medicamente pentru glaucom

Medicamentele au un rol — ele sunt prescrise pentru a proteja funcția pe care o ai în prezent, încetinind evoluția orbirii. Din păcate, au limitări; prin urmare, după ce vei citi această secțiune, citeşte şi secțiunea despre suplimentele naturale şi ceaiurile care pot ajuta în procesul remedierii deteriorării ascunse.

Iată câteva dintre cele mai populare picături prescrise şi câteva dintre cele mai întâlnite efecte secundare ale lor:

Betaxolol (Betoptic S)

Carteolol (Teoptic)

Levobunolol (Betagan)
Optipranolol (Metipranolol)
Timolol (Timoptic, Italol sau Betimol)

Aceste cinci medicamente populare fac parte din clasa cunoscută sub numele de beta-blocante şi sunt considerate de mult standardul de aur în tratarea glaucomului. În ciuda existenței unor produse mai noi şi mai scumpe, ele reprezintă încă o medicație primară excelentă, eficientă, bine tolerată şi utilă.

Aceste medicamente acționează prin reducerea producției de lichid în ochi. Cu mai puțin lichid, este mai puțină presiune. O problemă este că pot încetini ritmul cardiac, deci nu sunt utile pentru unele persoane care au o boală de inimă sau sindrom metabolic. Alte efecte secundare ale picăturilor de ochi beta-blocante sunt relativ rare, dar posibile, deci le voi menționa pentru a fi precaută. Printre ele se numără căderea părului, înrăutățirea astmului (şi posibil a emfizemului) şi incapacitatea de a recunoaşte hipoglicemia — când nivelul zahărului din sânge scade periculos de mult.

ALPHAGAN P ŞI IODIPINE. Aceste medicamente se numesc agonişti alfa adrenergici şi încetinesc producția de lichid în interiorul ochiului. Ele ajută şi la drenajul ochiului. De obicei, se utilizează de două ori pe zi pentru eficiență optimă. Se discută, în rândul oamenilor de ştiință, că Alphaganul ar putea ajuta la prevenirea degenerării celulelor nervoase retinale. La unii indivizi, aceste picături pot provoca mâncărimi şi injectarea ochilor. De asemenea, pot să-ți mărească pupilele.

TRUSOPT, AZOPT ŞI DIAMOX. Aceste medicamente reduc presiunea din ochi, întrerupând producţia de lichid ocular. Trusopt şi Azopt sunt picături de ochi, în timp ce Diamox este o pastilă vândută sub numele generic de acetazolamidă. Aceste medicamente sunt clasificate ca inhibitori ai anhidrazei carbonice. Printre efectele secundare se numără usturimile şi mâncărimile şi, în mod straniu, un gust amar în gură, chiar dacă picăturile sunt pentru ochi.

COSOPT, COMBIGAN ŞI DUOTRAV. Picăturile combinate încep să facă furori. Aceste medicamente de marcă pe bază de reţetă medicală sunt în esenţă o combinaţie a două tipuri diferite de medicamente pentru glaucom, care ies dintr-o singură pipetă convenabilă. Asta îmbunătăţeşte aderenţa şi oferă sinergie cu două medicamente într-o singură formulă. Adesea, persoanele cu glaucom au nevoie de mai multe medicamente, iar picăturile combinate sunt o modalitate grozavă de a satisface această nevoie şi de a face economie. Cu o picătură combinată, trebuie să cumperi doar o sticluţă şi să plăteşti un singur medicament.

XALATAN, LUMIGAN, RESCULA ŞI TRAVATAN. Aceste picături pentru ochi sunt populare pentru că trebuie folosite doar o dată pe zi şi provoacă foarte puţine efecte secundare sistemice (asupra întregului corp). Ele se află în clasa prostaglandinelor şi acţionează permiţând lichidului din ochi să se dreneze mai eficient. Cu o scurgere mai bună a umorii apoase, presiunea intraoculară este mai mică.

CE ZICI DE MARIJUANA PENTRU GLAUCOM?

Unii oameni cu glaucom le încearcă pe toate; totuşi, sunt aproape orbi şi trăiesc cu mari dureri. Mai există o opțiune pentru cei care suferă, dar trebuie să fii lipsit de prejudecăți. Dacă ai locui într-un stat precum California, unde marijuana este decriminalizată — cei care au rețete medicale pentru ea nu pot fi arestați pentru posesie —, atunci ai putea vorbi cu medicul tău să primeşti o rețetă pentru marijuana. Serios. Studiile arată că fumatul de marijuana are capacitatea de a reduce presiunea intraoculară.

În 1992, Academia Americană de Oftalmologie a declarat: „Există dovezi că marijuana (sau componentele sale), administrată oral sau prin inhalare, poate reduce presiunea intraoculară. Totuşi, până în prezent nu există studii decisive care să arate că marijuana (sau componentele sale) poate reduce în siguranță şi în mod eficient presiunea intraoculară suficient pentru a preveni deteriorarea nervului optic".

Deci, poate marijuana face realmente iarba să arate mai verde în curtea vecinului? Probabil, dacă fumezi destul, dar nu cred că acest beneficiu merită moleşeala şi atacurile de foame ca efecte secundare. Totuşi, s-ar putea să-ți aducă o alinare a durerii cauzate de glaucom.

În schimb, dacă preferi un drog mai stimulator, cum ar fi cafeina, este momentul potrivit să-ți spun: cafeaua cu cafeină creşte presiunea intraoculară. Exact, cafegiii au un risc mare de a se îmbolnăvi de glaucom, în timp ce fumătorii de marijuana ar putea avea un risc mai mic!

Ia aminte că este posibil să ți se schimbe culoarea ochilor cu aceste picături, iar această schimbare este probabil permanentă. Culoarea se poate închide, mai ales dacă ochii tăi par să-şi schimbe culoarea în mod normal, cum fac adesea ochii căprui-deschis. Culoarea maro va începe să se întindă în culoarea verde a irisului în decurs de şase luni, un an. (În cazul ochilor căprui-închis, nu ar fi schimbări de culoare semnificative.)

Iar pe bărbați, deşi sunt într-adevăr foarte masculini, trebuie să-i avertizez: picăturile acestea au şi un efect secundar frumos. Ar putea să lungească şi să curbeze genele (şi pe ale voastre, doamnelor), exact cum face rimelul. Unul dintre aceste medicamente (Lumiganul, cunoscut cu numele chimic bimatoprost) a fost transformat într-unul care este aplicat pe gene pentru a le face să se îngroaşe şi să crească mai lungi. Se numeşte Latisse şi este produs de Allergan, aceeaşi companie care a făcut milioane de dolari din Botox pentru riduri.

(Această companie ştie ce vor femeile şi a reuşit, vizându-le pe femeile care au hipotricoză, adică gene subțiri şi rare. Latisse a devenit primul medicament pentru creşterea genelor care a fost aprobat de FDA în decembrie 2008. Este disponibil cu rețetă medicală la un preț de aproximativ 120 de dolari pe lună.)

ÎNTORSĂTURĂ SURPRINZĂTOARE DE SITUAȚIE PENTRU DOUĂ MEDICAMENTE POPULARE

Un studiu publicat în 2009 în *New England Journal of Medicine* a avut rezultate surprinzătoare. Cercetătorii au analizat efectele a două medicamente populare pe

bază de rețetă — Cozaar şi Vasotec — pentru a determina efectul lor asupra funcției renale la diabetici. (Medicamentele sunt prescrise adesea pentru mai multe afecțiuni. Principalele două indicații ale Cozaar şi Vasotec sunt hipertensiunea şi boala renală.) Cele descoperite i-au surprins pe cercetători. Deşi studiul nu a putut confirma că aceste medicamente funcționează mai bine decât o pastilă placebo la prevenirea leziunilor renale, ele au părut să încetinească evoluția deteriorării ochiului diabetic la peste 65% dintre pacienții cu diabet tip 1.
Aşadar, dacă medicul îți prescrie aceste medicamente fie pentru hipertensiune arterială, fie pentru boala renală, s-ar putea să-ți aducă beneficiul suplimentar de a-ți proteja ochii.

În sfârşit, merită să menționez că, la majoritatea picăturilor de ochi, pot apărea înțepături, usturimi sau mâncărimi. Este neobişnuit, dar auzi uneori de persoane care au dureri musculare, crampe sau o reacție similară cu gripa.

Substanțele nutritive care îți protejează vederea

Din fericire, dacă ai diabet, nu trebuie să aştepți să apară problemele cu ochii. Câteva substanțe nutritive te pot ajuta să-ți protejezi vederea. Iar, dacă problemele apar totuşi, aceleaşi substanțe te pot ajuta să-ți aperi prețiosul văz. Acordă o atenție deosebită obținerii mai multora dintre următoarele substanțe nutritive fie din alimentație, fie din

suplimente. Dozele enumerate sunt cele standard pentru aceste substanțe nutritive.

Luteina

Luteina este un pigment galben-portocaliu numit carotenoid. Este răspunzătoare de culoarea din fructe şi legume cum ar fi cartofii dulci, papaya, morcovii şi chiar unele legume verzi. Este de asemenea un antioxidant puternic şi numeroase studii au descoperit o legătură directă între luteină şi o mai bună sănătate a ochiului.

PRODUSE SPECIALIZATE PENTRU PROTEJAREA VEDERII

Magazinele naturiste şi farmaciile oferă o mare diversitate de suplimente. Adesea, mă pomenesc plimbându-mă printre rafturi ca să văd ce bunătăți au mai creat companiile. Urmează enumerarea câtorva dintre cele mai populare produse pentru protejarea vederii.

Ocuvite Preservision. Acesta este unul dintre cele mai îndrăgite şi mai uşor de găsit suplimente de pe piață. Conține luteină, acizi graşi omega-3 şi vitaminele C şi E, precum şi câteva minerale. Este şi ieftin. Îmi place această combinație de substanțe nutritive, mai ales la acest preț (sub 20 de dolari). Dar, pentru că sunt mofturoasă, îți voi spune că mă nemulțumesc soia, uleiul de arahide (la care multă lume este alergică), precum şi numeroşii coloranți artificiali din formulă.

Icaps. Această formulă multivalentă conține luteină şi zeaxantină, alături de o doză bună de minerale impor-

tante care sunt bune pentru ochi, precum zinc, cupru, seleniu şi mangan. Ca avantaj, conține şi antioxidanți, cum ar fi vitaminele A, C şi E. Dar, ca dezavantaj, cuprinde conservanți, agenți antiaglomeranți şi alte ingrediente artificiale.

Ultimate DHA Eye de la **Nordic Naturals.** Acest produs conține acizi graşi omega-3 puri, fără mercur, din extracte de ulei de peşte. Omega-3 calmează ochii uscați şi protejează retina. Formula unică are de asemenea luteină şi zeaxantină, precum şi vitamina E naturală pură pentru stabilizare. Este lipsit de conservanți şi coloranți artificiali.

Vision Formula with Lutein and Bilberry de la **Nature's Way.** Acest produs conține luteină, afine negre, vitamina A, biotină, bioflavonoide din citrice, taurină, ginseng, semințe de struguri şi mulți alți salvatori naturali ai ochilor. Conține de asemenea extract de ardei iute cayenne. Se crede că fructul de ardei iute creşte circulația sangvină şi reduce durerea nervilor (neuropatia), care este foarte comună în diabet.

Visual Eyes de la **Source Naturals**. Fiecare tabletă conține afine negre, quercetină, luteină, zeaxantină, extract din semințe de struguri, vitamina A şi minerale importante. Formula cuprinde şi *Gingko biloba*, care creşte circulația sangvină spre ochi (şi tot restul corpului). Această formulă este unul din acele produse „toate-în-unu" care conțin multe substanțe nutritive pentru a-ți păstra şi recăpăta vederea. Cuprinde totuşi câțiva excipienți şi lianți utilizați în procesul de fabricare a tabletelor.

În împrejurările potrivite, luteina pare chiar să fie asociată cu prevenirea cataractei şi a degenerării maculare. Studiul privind Sănătatea Infirmierelor a formulat concluzia că, pentru unele persoane, consumul de luteină reduce nevoia de operaţie de cataractă. Este păcat că numai plantele pot sintetiza această minunată substanţă nutritivă — oamenii nu pot —; prin urmare, trebuie s-o introducem în corp din surse exterioare, cum ar fi alimentele sau suplimentele alimentare pe bază de plante.

CUM SĂ INTRODUCI LUTEINA ÎN ALIMENTAŢIA TA. Mănâncă zilnic cinci sau mai multe porţii de legume frunzoase de culoare verde-închis, mai ales varză kale, dar şi spanac, sfeclă mangold, frunze de muştar, salată roşie, pătrunjel şi broccoli. Alte alimente bogate în luteină sunt roşiile, porumbul, ouăle, avocado, cartofii dulci, dovlecelul, mango şi papaya.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Luteina este uşor de găsit la magazinele naturiste în dozaje ce variază de la 6 la 20 mg. O doză obişnuită este de 20 mg luată zilnic în timpul mesei. Luteina acţionează mai bine împreună cu sora sa carotenoidă, zeaxantina, deci vei găsi des aceste două substanţe nutritive într-o formulă combinată.

Zeaxantina

Zeaxantina este un alt pigment natural galben-portocaliu, similar cu luteina, dar chiar mai prietenos cu ochiul. De fapt, dintre toate substanţele carotenoide, câteva studii au arătat că ochiul uman preferă zeaxantina şi luteina. Această substanţă nutritivă opreşte radicalii liberi la fel ca luteina,

împiedicând astfel deteriorarea retinei prin protecția față de cataractă şi degenerare maculară. Oamenii nu pot produce zeaxantină şi de aceea este nevoie de consum alimentar sau suplimentare.

CUM SĂ INTRODUCI ZEAXANTINA ÎN ALIMENTAȚIA TA. Frunzele crude de spanac, broccoli, porumbul şi curmalele japoneze au cele mai mari concentrații ale acestei substanțe nutritive. Alte alimente de inclus sunt varza de Bruxelles, mazărea, conopida, varza kale şi gălbenuşul de ou.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Ia zilnic cam 4 mg de zeaxantină în timpul mesei şi, ideal, în combinație cu luteină. Multe suplimente se comercializează în această combinație.

Beta-carotenul

Beta-carotenul este un carotenoid ca şi luteina şi zeaxantina. Beta-carotenul dă morcovilor şi dovlecilor acea culoare portocalie familiară. El este şi pigmentul pe care îl vezi în frumoasele frunze de toamnă. Când clorofila verde moare, beta-carotenul galben-portocaliu se poate vedea în frunze.

Diferența dintre luteină, zeaxantină şi beta-caroten este că beta-carotenul chiar poate suferi o reacție chimică în organism şi se poate transforma într-un derivat al vitaminei A numit retinol. Mulți specialişti au incertitudini cu privire la beta-caroten, mai ales după publicarea unui amplu test clinic în numărul din martie 2007 al revistei *Archives of Ophthalmology*. Acest studiu a urmărit 21 000 de participanți (de fapt, medici) şi a conchis că beta-carotenul nu a avut niciun efect benefic asupra vederii după 12

ani. Doctorii au fost puşi în mod aleator să ia fie 50 mg de beta-caroten o dată la două zile, fie o pastilă placebo.

Nu sunt de acord cu acest studiu, care, la vremea respectivă, a ajuns pe prima pagină a ziarelor susținând că beta-carotenul nu îmbunătățeşte vederea. Cum pot spune asta, când ei nu au oferit decât o formă *sintetică* de beta-caroten? Şi nici măcar nu suntem siguri dacă participanții l-au luat. Au completat chestionarele spunând că au făcut-o.

Oricum, să presupunem că şi-au luat suplimentul cu beta-caroten sintetic zilnic, timp de 12 ani. Te şochează să auzi că beta-carotenul sintetic poate creşte mortalitatea potrivit anumitor studii? Povestea e adevărată — nu numai că beta-carotenul sintetic *nu-ți* protejează vederea, dar unele studii arată că îți poate grăbi moartea, mai ales dacă fumezi. Despre cel *adevărat*, beta-carotenul pur şi natural, s-a arătat în mod repetat în multe studii de-a lungul anilor că protejează văzul. Şi, fiind un antioxidant puternic, cred că îți reduce riscul de cancer.

Aceasta este o distincție foarte importantă pentru consumatorii care vânează cele mai bune suplimente pe care le pot găsi, deci, dă-mi voie să repet. Se pare că beta-carotenul natural te poate ajuta să-ți îmbunătățeşti vederea, la fel ca majoritatea antioxidanților care pătrund în ochi. Formele sintetice de beta-caroten s-ar putea să nu funcționeze, iar, la unele persoane, pot fi dăunătoare.

Odată ajuns în organism, beta-carotenul se transformă în vitamina A. Oamenii cu cecitate nocturnă au aproape întotdeauna deficiență de vitamina A. Oamenii cărora le lipseşte vitamina A văd o ceață sau o strălucire chiar în condiții normale de lumină.

NOTĂ SPECIALĂ. Multe medicamente fură beta-carotenul din corp. Medicamentele care fură beta-carotenul sunt

medicamentele de blocare a acidului pentru arsuri stomacale, antiacidele, rășina colestiramină (Questran), uleiurile minerale, blocantele grăsimilor pe bază de rețetă (Xenical și Alli) și Olestra (un surogat de grăsime găsit de obicei în cipsurile de cartofi).

CUM SĂ INTRODUCI BETA-CAROTENUL ÎN ALIMENTAȚIA TA. Mănâncă mai multe alimente portocalii, cum ar fi cartofi dulci, morcovi, dovleac de iarnă, ardei roșii, roșii, dovleac, spanac, varză fără căpățână, pepene galben, caise, piersici și broccoli. Sotarea ușoară sau prepararea la aburi a legumelor pare chiar să ușureze absorbirea beta-carotenului. Pentru a obține vitamina A, poți include surse alimentare precum carnea, ficatul, rinichii, untul și ouăle.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Recomand cam 5–15 mg pe zi. (Asta înseamnă 8009–25000 UI pe zi.) Femeile însărcinate ar trebui să nu ia mai mult de 10 000 UI pe zi. Sursele sintetice vor specifica doar „beta-caroten" pe etichetă. Vreau să iei numai forme naturale (nu sintetice), deci caută pe etichetele produselor cuvinte precum „beta-caroten natural", „din *D. salina*", „dintr-o sursă de alge" sau „dintr-o sursă de palmier". Mie îmi place și Carrot Essence de la Green Foods; această pulbere se combină cu apă.

Astaxantina

Antioxidantul astaxatină este un alt carotenoid și se găsește în concentrații mari într-o algă roșie, numită *Haematococcus pluvialis*. Astaxantina se poate produce într-o formă sintetică, nenaturală, iar acest produs este adesea folosit în

comerț la colorarea hranei pentru animale. Însă o formă naturală de astaxantină se găseşte în oceanele din întreaga lume, precum şi în cele mai bune suplimente alimentare.

Viețuitoarele marine adoră să ronțăie alge bogate în astaxantină naturală. Orice ființă care mănâncă algele roşii devine roşie. Gândeşte-te la homar, somon şi crevete. Astaxantina este hrană pentru păsările flamingo, iar pigmentul acesta natural este cel care dă culoarea roz păsărilor.

Studiile clinice efectuate pe suplimente cu astaxantină naturală arată că aceasta îmbunătăţeşte circulația la mușchii oculari, ajutând la îmbunătățirea adaptării şi calmarea suprasolicitării ochilor. Este antiinflamatoare şi poate ajuta la neutralizarea radicalilor liberi. Studiile susțin într-adevăr rolul său în prevenirea degenerării maculare. Este unul dintre suplimentele alimentare pe care le prefer deoarece este un imunostimulant puternic, reduce tensiunea arterială şi acționează pentru protejarea inimii.

CUM SĂ INTRODUCI ASTAXANTINA ÎN ALIMENTAȚIA TA. Sursele alimentare sunt nesemnificative, în afară de cazul în care te hrăneşti cu alge.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Ține numai minte, e bine să scrie „astaxantină naturală" pe etichetă. Ia 4–6 o dată sau de două ori pe zi. Ca întotdeauna, când e vorba de aceste suplimente nutritive sau oricare altele, vorbeşte cu medicul tău ca să te asiguri că nu interferează cu vreunul din medicamentele pe care le iei în prezent.

Eu iau astaxantină de mai multe ori pe săptămână. Mi-au plăcut următoarele mărci pe care ți le prezint în continuare:

BioAstin 4 mg de la Nutrex-Hawaii. Această marcă este produsă în Hawaii de Cyanotech, lider mondial în

domeniul suplimentelor alimentare derivate din microalge. Astaxantina (ca şi spirulina) este recoltată şi prelucrată în bazine deschise sterile şi riguros controlate. Are forma de capsule gelatinoase moi.

AstraReal de la AstaVita. Îmi place modul în care această companie îşi fabrică produsul, în domuri cu atmosferă controlată, care asigură un mediu complet curat. Cu sedii în Suedia şi în Hawaii, AstaVita este un alt lider mondial cu multe date ştiinţifice în spatele produsului incredibil de stabil. Este vorba de mici capsule gelatinoase moi.

Afinele negre

Afinul european (*Vaccinium myrtillus*) este numit adesea afin negru sau afin de munte. Afinul american (*Vaccinium Cyanococcus*) este o rudă a sa. Afinele negre sunt de fapt albastre în centru, unde se găseşte pulpa, în timp ce afinele americane au culoarea crem în mijloc. Afinele negre dau un pigment închis, care colorează aceste fructe în purpuriu-albăstrui.

Afinele conţin multă vitamina C şi nişte substanţe grozave, numite antocianozide, care sunt antioxidanţi puternici. Aceste antocianozide dau activitatea farmacologică a afinului. În Europa, afinul este considerat un standard de aur în tratarea multor tulburări de vedere, cum ar fi cataracta, degenerarea maculară şi glaucomul.

Entuziasmul european pentru afine a început să se manifeste de fapt când nişte piloţi au mâncat gem de afine şi au descoperit că vedeau mai bine noaptea. Aceste fructe delicioase pot, de asemenea, să reducă glicemia.

Afinele pot de asemenea să reducă şi substanţele inflamatoare, să amelioreze flocoanele, să întărească pereţii capilarelor şi să protejeze retina.

S-a arătat, în unele studii efectuate pe animale de laborator, că afinele suprimă radicalii liberi. Într-un studiu rusesc, publicat în 2004 în reviste *Biochemistry*, cercetătorii menţionau numeroasele beneficii pentru sănătate ale fructelor bogate în antocianină, substanţă care se găseşte în afine şi alte cinci fructe studiate — afinele sălbatice, merişoarele, fructele de soc, seminţele de zmeură şi căpşunele. Oamenii de ştiinţă din Finlanda au remarcat că substanţele făcute din aceste fructe au utilizări importante în industria alimentară mulţumită proprietăţilor lor antimicrobiene şi antipatogene naturale.

CUM SĂ INTRODUCI MAI MULTE AFINE NEGRE ÎN ALIMENTAŢIA TA. Poţi găsi afine sub formă de suc sau ceai, comercializate la multe magazine naturiste.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Afinele sunt disponibile sub formă de extract. Recomand să iei cam 80 mg o dată sau de două ori pe zi. Această substanţă nutritivă este adesea combinată cu alţi antioxidanţi, cum ar fi seminţele de struguri sau luteina. Cu atât mai bine!

Cele mai puternice formule vor specifica „25% antocianozide“ pe etichetă, asta însemnând că producătorii au extras unul dintre ingredientele active benefice. O judecată sănătoasă ar spune că, dacă extragi numai unul din ingredientele benefice, pierzi toate celelalte bunătăţi dinăuntru şi, da, este adevărat. Totuşi, când faci asta şi „standardizezi“ o plantă folosindu-i cel mai important element, produsul

acționează aproape ca un drog pentru că ai o versiune foarte puternică a ingredientului activ.

Există multe controverse cu privire la „standardizarea" unei plante. Uneori, cred că este ceva valoros, uneori, cred că se pierd unele dintre beneficii. În cazul afinului, cred că este în regulă.

Gingko biloba

Planta *Gingko biloba* a dat speranțe pentru protejarea nervului optic la unele persoane. Un studiu din februarie 2003, publicat în revista *Ophthalmology*, a formulat concluzia că persoanele participante care au luat *Gingko biloba* au început să aibă un câmp vizual mai larg.

Persoanele cu diabet au probleme circulatorii din cauza acelor mici cheaguri care înfundă vasele sangvine. În ochi, aceste cheaguri se formează în interiorul şi în jurul retinei. *Gingko* subțiază sângele şi permite să circule mai mult sânge. Într-un studiu taiwanez, s-a administrat *Gingko* unor persoane cu diabet tip 2 care aveau retinopatie. După câteva luni, coagularea sângelui s-a redus, iar circulația sângelui spre retină s-a îmbunătățit. Cu o circulație a sângelui mai activă, ajunge mai mult oxigen la nervul optic şi la retină, iar asta contribuie la o vedere mai bună.

CUM SĂ INTRODUCI MAI MULT *GINGKO BILOBA* ÎN ALIMENTAȚIA TA. Bea ceai de *Gingko biloba*, o cană o dată sau de două ori pe zi.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Recomand să iei 40 mg de *Gingko biloba* zilnic în timpul mesei. Este un anticoagulant natural, iar efectul său este considerat benefic. Nu îl

combina cu aspirină, heparină, warfarină (Coumadin) sau cu orice alt anticoagulant decât la sfatul şi sub supravegherea doctorului tău.

Vitaminele B

Există o legătură între nivelul ridicat de substanțe inflamatoare, cum ar fi homocisteina, aflate în corp, şi degenerarea maculară asociată cu vârsta. Un studiu bine conceput, „Studiul antioxidanților şi acidului folic în bolile cardiovasculare la femei", publicat în 2008 în *Journal of the American Medical Association*, a arătat că administrarea de suplimente cu vitamine B unor paciente cu risc mare a redus riscul acestora de a face degenerare maculară asociată cu vârsta. Participantele au primit zilnic fie o pastilă placebo, fie un cocteil cu vitamine B care conținea 2,5 mg acid folic, 50 mg vitamina B6 şi 1 000 mg de vitamina B_{12}. După şapte ani, femeile care au luat suplimentele cu vitamine B aveau un risc de degenerare maculară cu 34% mai mic şi un risc de degenerare maculară „semnificativă pentru vedere" cu 41% mai redus.

CUM SĂ INTRODUCI MAI MULTE VITAMINE B ÎN ALIMENTAȚIA TA. Mănâncă legume verzi, cu frunze, de exemplu, varză kale, sfeclă mangold, frunze de nap, pătrunjel şi salată (însă nu iceberg, deoarece aceasta are mai puține substanțe nutritive importante în comparație cu verdețurile de culoare mai închisă.) Şi broccoli este o alegere bună.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Îți recomand să iei un supliment cu complex de vitamine B de calitate superioară, care furnizează substanțe nutritive active, de exemplu, Basic

B-complex de la Thorne Research. Poți găsi suplimente cu vitamine B de calitate superioară pe internet şi la unele cabinete medicale. De asemenea, poți adăunga şi o băutură verde bio, precum spirulina, Nanogreens, Ocean's Alive Marine Phytoplankton sau Greens Plus.

Acizii graşi omega-3

Studiile arată că acizii graşi omega-3 pot fi deosebit de utili pentru cei cu ochi uscați sau cu sindromul Sjögren, o boală cronică ce provoacă uscarea ochilor, a glandelor salivare şi a altor membrane mucoase. Luarea zilnică a unor suplimente cu acizi graşi omega-3 poate să îmbunătățească sistemul imunitar, să stimuleze circulația sângelui, să îmbunătățească dispoziția şi să reducă inflamația. Vei găsi adesea acest ingredient în formulele multivalente pentru ochi.

CUM SĂ INTRODUCI MAI MULȚI ACIZI GRAŞI ESENȚIALI ÎN ALIMENTAȚIA TA. Mănâncă mai multe peşte de apă rece. Ai grijă să fie sălbatic, nu de cultură, pentru a asigura niveluri optime de acizi graşi esențiali şi puritate. Printre alegerile bune se numără păstrăvul alpin, somonul, codul, heringul, anşoa, macroul şi tonul cu aripioare galbene (numit şi ahi).

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Ia un supliment cu acid gras omega-3, care conține ulei de peşte sau ulei de krill. O doză obişnuită este de 509–1 000 mg de două sau trei ori pe zi luată în timpul mesei. Uleiul de krill are un avantaj în fața uleiurilor de peşte deoarece se pare că provoacă mai puțin disconfort abdominal şi eructații cu miros de peşte. Două dintre mărcile mai bune de pe piață sunt produse de Nordic

Naturals (www.nordicnaturals.com) şi Udo's Choice (www.udoschoice.com). Acestea se comercializează online şi la magazine naturiste.

Capitolul 8

Cum să ameliorezi boala cardiacă

Cei mai mulți oameni sunt conștienți de faptul că mișcarea regulată, alimentația sănătoasă și abținerea de la fumat reduc probabilitatea unor probleme cardiovasculare. Dar ceea ce numim schimbări în stilul de viață nu sunt suficiente pentru persoanele cu diabet deoarece acestea au circulație proastă, hipertensiune arterială și multe deficiențe nutriționale. Este mai greu să previi boala cardiacă dacă ai diabet, atunci când glicemia este mare, iar substanțele inflamatoare o iau razna. Potrivit Centrului pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (CDC), boala cardiacă este principala cauză de deces pentru oamenii din SUA.

Asociația Americană a Inimii dispune de niște statistici înfricoșătoare, luate dintr-un studiu aflat în desfășurare, de aproape 50 de ani, numit NHANES, de la National Health and Nutrition Examination Survey. NHANES a fost creat la începutul anilor '60 de Centrul Național pentru Statistici privind Sănătatea și este coordonat de CDC.

NHANES constă din mai multe studii concepute pentru a determina starea generală a sănătății și a nutriției adulților și copiilor din SUA. Cum fac asta? Aleg cam 5 000 de persoane — din toate mediile și etniile, femei și bărbați, în diferite locuri din toată țara — care efectuează examene fizice și sunt intervievate despre sănătatea lor. Cei de la CDC merg cam în 15 locuri diferite în fiecare an. Asta duce la niște lucruri destul de grozave. Și mă bucur că o fac, ca să-ți pot prezenta doar câteva dintre statisticile lor

şocante. Mai precis, cele mai recente informaţii din studiu ne spun:

- cam 80 milioane de adulţi americani (unu din trei) au una sau mai multe tipuri de boli cardiovasculare; dintre aceştia, 38,1 milioane au 60 de ani sau mai mult;
- 73,6 milioane de americani au hipertensiune arterială (definită ca 140/90 mm Hg sau mai mare);
- 7,9 milioane de americani au avut atac de cord, cunoscut şi sub numele de infarct miocardic;
- în 2005, în jur de 652 091 americani au murit de o boală cardiacă (50,5% dintre ei fiind femei), adică 27,1% din numărul total de decese din SUA din acel an; în lume, boala coronariană a ucis peste 7,6 milioane de oameni.

M-a surprins să aflu că boala cardiovasculară — care include atacul de cord şi accidentul vascular cerebral — este principalul ucigaş al americanilor, fiind răspunzătoare pentru mai multe decese decât toate cancerele laolaltă. Fără urmă de îndoială, inima este cea mai importantă parte a sistemului circulator. Dacă încetează să-şi facă treaba, viaţa se opreşte în câteva minute.

O persoană cu diabet care este stresată şi mănâncă prea multe grăsimi saturate, alimente procesate şi prea puţine fibre se poate aştepta să se îmbolnăvească mai repede de o boală cardiacă. Iar, dacă fumezi, se va întâmpla chiar mai curând. Dacă eşti sedentar, circulaţia sângelui în corp stagnează, motiv pentru care doctorul îţi va spune să te ridici şi să te mişti în timpul zborurilor lungi. În medicina chinezească, această problemă este cunoscută drept stagnare de qi (pronunţat *ci*). Acupunctorii şi asiaticii care

îmi citesc cartea vor aprecia această analogie. Stagnarea de qi este doar un alt mod de a spune că sângele nu circulă bine.

Circulația proastă s-ar putea traduce în cheaguri de sânge, trombus (un cheag de sânge într-un vas sangvin sau în inimă) şi tumori. Este bine ca sângele tău să circule, motiv pentru care mişcarea este atât de importantă pentru toată lumea, dar mai ales pentru cei care au o boală cardiacă. Este şi mai importantă pentru pacientul cardiac care are diabet. În cazul diabetului, sistemele de reparare din organism nu funcționează bine pentru că tot zahărul care circulă în sânge încurcă lucrurile.

Industria farmaceutică le oferă oamenilor o soluție rapidă, cu medicamente care repară temporar o parte a procesului patologic. Dar aceste medicamente nu sunt un leac. Ele oferă doar timp şi, cel mult, prelungesc viața unui individ care are nevoie de stimulare. În farmacie, avem anticoagulante puternice, precum aspirină, Plavix, warfarină (Coumadin) şi, cel mai nou membru, Effient, aprobat în iulie 2009. Avem medicamente pentru hipertensiune, cum ar fi diureticele (pastilele pentru eliminarea apei), inhibitori ai enzimei de conversie a angiotensinei (ACE), blocante ale canalelor de calciu, beta-blocante şi altele. Avem statine pentru reducerea colesterolului. Avem medicamente care ajută la reglarea ritmului cardiac. Dar niciunul dintre aceste medicamente sau procedee nu este lipsit de risc sau de efecte secundare.

Ei bine, am veşti bune pentru tine! Există soluții naturale care ți-ar putea reduce foarte bine riscul de a face complicații ale bolilor cardiace. Dar, înainte să trecem la ele, să analizăm mai de aproape boala cardiacă în raport cu diabetul.

Semnele unei inimi slăbite

Ştiai că boala cardiacă sau accidentul vascular este cauza decesului a două din trei persoane cu diabet? Pentru cei cu vârste de peste 20 de ani (şi presupun că aici se încadrează majoritatea celor care îmi citesc cartea), cei mai mari factori de risc de boli cardiace şi circulatorii sunt:

- hipertensiunea arterială (sau luarea de medicamente pentru hipertensiune arterială);
- colesterolul ridicat;
- diabetul;
- o greutate încadrată la obezitate (adică un indice de masă corporală (IMC) de 30 sau mai mult. Vezi pagina 52 ca să-ţi afli propriul IMC;
- fumatul.

Sunt cinci. Ghiceşti care este cel de-al şaselea? Sedentarismul sau, după cum spune CDC, „neimplicarea în nicio activitate fizică în timpul liber". Ultima dată când a fost evaluat acesta, ne includea pe 39,5% dintre noi. Este ruşinos!

Introducere în circulaţia sângelui

Eu numesc vasele sangvine, arterele şi capilarele ţevăria corpului. Menţinerea unei ţevării sănătoase este esenţială pentru evitarea problemelor cardiace pentru că, atunci când vasele tale sangvine sunt flexibile şi larg deschise, sângele poate ajunge cum trebuie la toate organele.

O inimă perfect sănătoasă poate pompa cam 4,25 l de sânge pe minut în stare de repaus şi cam 23,65 l în timpul unui efort fizic intens. Inima este o pompă cu acţiune dublă.

Partea dreaptă a inimii primeşte sânge de la organism şi îl pompează la plămâni pentru ca sângele să poată primi oxigen. Partea stângă a inimii face exact opusul: ia sângele oxigenat de la plămâni şi îl pompează afară spre restul organismului.

Odată cu fiecare bătaie (contracție), inima elimină sângele care s-a strâns şi îl trimite în restul corpului pentru energie şi nutriție sub formă de O_2. Da, oxigen. Inima bate în medie de 70 de ori pe minut şi de 2,5 milioane de ori într-o viață de durată medie. Compară asta cu inima unui colibri cu gât albastru, care bate de până la 1 260 de ori pe minut. Îți închipui?

Poate ți se pare ciudat pentru că majoritatea oamenilor asociază muşchii cu bicepşii, cvadricepşii şi muşchii abdominali, însă inima chiar este un muşchi şi este cam de mărimea unui pumn. Acest muşchi funcționează non-stop şi pompează cam de 100 000 de ori pe zi. Imaginează-ți cum ar fi să-ți strângi muşchii fesieri de atâtea ori pe zi — eu ar trebui să fiu „tractată" săptămâni întregi dacă aş încerca asta! De ce suntem, mai ales noi, doamnele, atât de preocupate că avem un şezut moale, când muşchiul inimii este cel care ne ține în viață?

CÂT DE SĂNĂTOASĂ ÎȚI ESTE INIMA?

Fă acest test ca să vezi dacă manifeşti semne timpurii ale unei boli cardiace.

1. Ai vreodată senzația de presiune sau „strângere" în piept, în gât sau în partea superioară a abdomenului? (Poate dura între câteva secunde şi câteva săptămâni, iar debutul este imprevizibil.)

2. Ai observat bătăi de inimă neregulate, când bătaia fluctuează sau pare o pauză, apoi, e urmată de o bătaie foarte puternică?
3. Te simți uneori sleit sau amețit?
4. Îți vine să dormi în timpul zilei? (Deşi obişnuită în zeci de alte afecțiuni medicale, oboseala din timpul zilei este un simptom caracteristic că în inima ta nu circulă sângele aşa cum trebuie.)
5. Ai dificultăți la respirație? (Se poate întâmpla în cazul unui efort foarte mic sau te poți trezi cu respirația întretăiată. Aceste episoade sunt cunoscute sub numele de dispnee nocturnă paroxistică.)

Dacă ai răspuns „da" la două sau mai multe dintre aceste întrebări, ai putea avea un început de boală cardiacă. Evident, va trebui să faci o vizită la doctor şi poate la un cardiolog, care este specializat în boli cardiace, pentru a afla ce tratamente sunt potrivite pentru tine. Între timp, dă-mi voie să-ți prezint principiile de bază ale funcției cardiace, pentru a vedea de ce suplimentele pe care le recomand funcționează atât de bine.

Luăm drept sigur faptul că inima noastră va bate mereu şi că nu va deveni niciodată moale, ca muşchii abdominali sau fesieri. Pentru a lămuri această afirmație şi a conştientiza publicul, am contactat-o pe editoarea revistei *Vogue* şi am rugat-o să pună o inimă pe coperta revistei, în locul unei celebrități cu coapse „photoshopate" şi fund fără celulită. Încă nu am primit răspuns.

Dacă vrei să-ți reduci şansele de a face un atac de cord sau un accident vascular, trebuie să reduci inflamația din corp menținând glicemia la nivel mic, ceea ce îți normalizează raportul insulină/glucoză şi te ajută să-ți menții vasele sangvine curate şi fără resturi. Controlarea glucozei din sânge, cea a tensiunii arteriale şi cea a colesterolului sunt toate modalități importante de a-ți reduce riscul de a face o boală cardiacă fatală şi un accident vascular. Acum, să vedem îndeaproape câteva dintre cele mai obişnuite probleme care ar putea să vă afecteze pe tine şi pe inima ta.

Problemele inimii şi ale sistemului circulator

Am alcătuit o prezentare generală a celor mai comune tulburări ale inimii pentru a te ajuta să recunoşti orice probleme pe care le-ai putea avea şi să primeşti îngrijirea medicală de care ai nevoie. Nu ignora aceste semne sau simptome, bine? Se pot transforma în complicații ucigătoare. Te rog să fii atent pentru că boala cardiovasculară este mai uşor de prevenit decât de vindecat.

Persoanele cu diabet au un risc mult mai mare de a se îmbolnăvi de afecțiunile pe care le-am enumerat mai jos. Am enumerat de asemenea şi câteva tipuri de suplimente pe care ai putea să le iei. Totuşi, trebuie să discuți despre toate schimbările făcute în regimul tău de medicamente şi suplimente cu medicul, cu îndrumătorul diabetolog şi cu farmacistul. Discută cu ei despre recomandările mele.

La urma urmei, avem de-a face cu inima ta, deci te rog să te asiguri că te afli sub îngrijirea şi supravegherea doctorului, şi că eşti ajutat de îndrumătorul diabetolog şi de farmacist, şi că îți iei medicamentele aşa cum sunt prescrise până când eşti îndrumat altfel. Între timp, îți prezint o

scurtă listă cu problemele care apar în interiorul sistemului circulator şi câteva suplimente care ar putea fi de ajutor.

ANGINA PECTORALĂ. Uneori, angina pectorală este confundată cu indigestia. Un simptom al bolii arteriale coronariene (BAC), angina pectorală este o afecțiune care provoacă dureri în piept, senzații de greutate, presiune, durere continuă, arsură sau strânsoare în umeri, brațe, gât, ceafă şi spate. Toate acestea apar atunci când inima se sufocă în lipsa fluxului sangvin şi a oxigenului, astfel că foloseşte un combustibil alternativ pentru a continua să bată. Produsul secundar al acestui combustibil este o substanță numită acid lactic, care se acumulează în muşchiul cardiac şi creează durere. Exact din acelaşi motiv te dor muşchii atunci când faci sport. Angina poate răspunde la arginină, ubiquinonă sau nattokinază, suplimente despre care voi vorbi mai târziu.

TAHICARDIA VENTRICULARĂ. În această afecțiune, inima bate foarte repede, dar are un ritm normal. Pentru că bate atât de repede, inima nu este capabilă să-şi umple adecvat camerele cu sânge. Simptomele includ amețeală, senzație de sfârşeală, dificultate în respirație, durere în piept sau cvasi-leşin. Pulsul este de obicei slab, dar rapid. Tahicardia ventriculară este periculoasă deoarece, dacă durează mai mult de câteva secunde, poate evolua în fibrilație ventriculară şi poate provoca moarte subită. Fibrilația ventriculară este o cauză importantă a morții subite de origine cardiacă. Decongestivele eliberate fără rețetă, remediile pe bază de plante care conțin ma huang sau efedra, pilulele de slăbit şi suplimentele energizante conțin adesea stimulente care pot declanşa episoade de tahicardie ventriculară. Medicamentele prescrise pentru hipertensiune arterială pot declanşa uneori episoade de tahicardie ventriculară.

MEDICAMENTELE CARE FURĂ POTASIUL

Aceste medicamente îți pot reduce nivelul de potasiu, expunându-te la un mare risc de a face o afecțiune periculoasă, numită cetoacidoză. Citeşte pagina 192 din Capitolul 6 ca să afli cum poți evita această complicație a diabetului.

Albuterol (Ventolin, Proventil)
Acetazolamidă (Diamox)
Alcool
Amoxicilină, ampicilină, dicloxacilină şi alte antibiotice
Aspirină
Combinație butalbital/aspirină (Fiorinal)
Cafeină
Docusat/casantranol (Peri-Colace)
Enalapril şi hidroclorotiazidă (Vaseretic)
Furosemid (Lasix)
Hidroclorotiazidă
Hidroclorotiazidă şi triamteren (Dyazide, Maxzide)
Levodopa/carbidopa (Sinemet)
Nifedipin (Procardia)
Steroizi
Laxative stimulante
Tacrolimus (Prograf)
Telmisartan şi hidroclorotiazidă (Micardis HCT)
Verapamil (Calan, Verelan)
Valsartan (Diovan)

De asemenea, este posibil ca diureticele naturale să cauzeze o modificare a nivelului de potasiu chiar dacă

sunt mult mai slabe decât medicamentele. Dar să ştii că anumite diuretice pe bază de plante ți-ar putea afecta şi electroliții dacă eşti foarte sensibil. (Electroliții sunt nişte minerale, pe care corpul tău le foloseşte pentru a menține lichidele în echilibru. Acest echilibru îți poate afecta ritmul cardiac, contracțiile musculare şi funcția cerebrală.) Printre plantele care prezintă motive de îngrijorare se numără strugurii ursului, urzica, fructele de ienupăr, rădăcina de lemn-dulce, frunzele de lumânărică şi *Hydrastis Canadensis*.

Afecțiunea poate răspunde pozitiv la ubiquinol (coenzima Q10), păducel şi ciupercile Cordyceps. Şi hipokaliemia (nivel redus de potasiu) poate declanşa episoade, deci vezi caseta de mai sus pentru o listă a medicamentelor pe bază de rețetă care fură potasiul din organism.

CONTRACȚIILE ATRIALE PREMATURE (EXTRASISTOLELE). Acestea sunt nişte bătăi suplimentare, considerate de majoritatea medicilor inofensive pentru majoritatea pacienților şi nu necesită tratament dacă sunt rare. Eu sunt de altă părere. Dacă inima ta face ceva ieşit din comun, cred că este un indiciu că trebuie să-i îmbunătățeşti sănătatea. Suplimentele benefice pentru inimă, cum ar fi D-riboza, L-carnitina, păducelul sau ubiquinolul (coenzima Q10), sunt câteva dintre substanțele care ar putea fi asociate cu normalizarea ritmului tău cardiac.

CONTRACȚIILE VENTRICULARE PREMATURE. Acestea sunt aritmii extrem de comune şi i se pot întâmpla oricui. Când au loc, parcă inima a sărit peste o bătaie. Acestea pot fi legate de stres, cafeină, nicotină,

antrenamente extenuante sau sex. Şi despre ele se crede că sunt inofensive şi nu necesită tratament dacă sunt rare. Acestea fiind spuse, cred că ar trebui să-l întrebi pe doctorul tău despre aceleaşi suplimente sănătoase pentru inimă enumerate anterior pentru contracţiile atriale premature.

FIBRILAŢIA ATRIALĂ. Aceasta este o altă aritmie cardiacă comună, care face atriile, cele două compartimente superioare ale inimii, să se contracte anormal. Ea apare pentru că semnalele electrice de la inimă se transmit într-un tipar diferit de cel normal. La unele persoane, acest lucru duce la palpitaţii uşoare, iar, la altele, poate cauza aritmii care periclitează viaţa. Uneori, inima bate periculos de repede şi, alteori, încetineşte dramatic. Un tonic general pentru inimă, ca păducelul, poate fi valoros aici, la fel ca taurina, D-riboza, arginina, Cordyceps şi L-carnitina.

FLUTTERUL ATRIAL. Este similar cu fibrilaţia atrială, însă flutterele atriale sunt de obicei mai ritmice şi regulate. Pot apărea după operaţie şi pot evolua în fibrilaţie atrială.

BRADICARDIA. Este vorba de ritmuri cardiace lente, care apar din cauza problemelor cu sistemul de conducţie electrică a inimii. Exemplele cuprind disfuncţia de nod sinusal şi blocajul cardiac. Uneori, bradicardia este asociată cu tulburări ale nervului vag, cum ar fi stimularea parasimpatică excesivă, o afecţiune care generează prea multă acetilcolină în corp. Mai este asociată cu multe alte afecţiuni, mai ales cu hipotiroidismul (nivelul redus de hormoni tiroidieni). O inimă care bate prea lent se poate normaliza în timp, posibil cu ajutorul suplimentelor. Două suplimente multivalente bune de încercat sunt acizii graşi esenţiali (din uleiuri de peşte cu omega-3) şi un amestec de ciuperci medicinale, care conţine mai multe extracte sănătoase, cum ar

fi MycoPhyto de la Econugenics sau 5 Mushroom Formula de la JHS.

Suplimente pentru sănătatea inimii

Boala cardiacă fiind principalul ucigaş în SUA şi în restul lumii, se pare că mai mulţi doctori ţi-ar vorbi despre suplimentele pentru sănătatea inimii care ar putea să-ţi menţină sănătatea şi poate chiar să-ţi salveze viaţa. Dacă ai o boală cardiacă sau colesterol mare, este timpul să începi să te gândeşti şi la altceva decât la pastilele care se distribuie de obicei pe reţetă medicală.

Sistemul sanitar modern este obsedat de numere care să arate bine şi îmi bat capul întrebându-mă de ce nu sunt mai mulţi medici concentraţi asupra soluţiilor naturale care chiar *remediază* răul. Îl remediază, nu îl maschează. Nu e prea mult pentru banii pe care îi dai pe vizitele la doctor.

Pun pariu că, dacă aliniem 20 de proprietari de magazine naturiste şi 20 de cardiologi, mai mulţi dintre proprietarii de magazine naturiste ar şti că suplimentele pe care le voi menţiona imediat pot preveni deteriorarea inimii. Este adevărat că riscul cardiovascular poate fi redus mult modificând alimentaţia, făcând mişcare regulat şi renunţând la toxine (ca ţigările). S-a demonstrat în numeroase studii că şi adăugarea de suplimente susţine sănătatea cardiovasculară, după cum vei vedea.

Dacă ai avut angină (durere în piept) sau un atac de cord, atunci vei dori să citeşti asta. De asemenea, dacă tu sau cineva drag aveţi insuficienţă cardiacă congestivă sau hipertensiune arterială, paginile care urmează îţi pot salva viaţa (sau pe a celui drag). Chiar dacă ai toate arterele blocate 90%, tot vei găsi o speranţă aici.

Povestea de succes a lui Terry

Terry a fost trimis acasă să moară cu îngrijire paliativă în septembrie 1993, după ce a avut două atacuri de cord masive. Potrivit diagramei arteriale coronariene efectuate la spitale, avea trei blocaje arteriale de 100%, plus unul de 90%, altul de 99% şi încă unul de 70%.

Valva mitrală a lui Terry, valva inimii care ajută la controlarea circulației sangvine, era atât de deteriorată încât operația de înlocuire a ei a fost singurul remediu propus. Dar, din cauza unei şanse de supraviețuire de numai 40%, Terry a ales să nu facă operația. Cardiologul şi doctorii de la secția de terapie intensivă i-au dat numai câteva zile sau săptămâni de trăit şi l-au trimis acasă cu îngrijire paliativă.

Terry şi-a donat camioneta şi majoritatea obiectelor personale la care ținea. Membrii familiei sale din toată Pennsylvania au mers în Florida să-şi ia rămas-bun de la el şi a fost o perioadă foarte tristă pentru noi toți. Terry este unul dintre acei oameni care ar prefera să se bucure de viață, să mănânce ce vrea şi să se uite la sport. Ca în cazul majorității bărbaților (şi al câtorva femei), mişcarea şi consumul de alimente sănătoase derivate din plante nu se aflau în fruntea listei sale de lucruri care înseamnă „a te bucura de viață".

Înțeleg perfect punctul lui de vedere. Uite, şi eu mâncam cheeseburgeri şi cartofi prăjiți înecați în brânză cheddar cu sos de maioneză. Este delicios. Dar nu crezi că aceste mâncăruri ar trebui servite împreună cu un chirurg cardiovascular?

În orice caz, în anii ce au precedat spitalizarea sa, Terry a ignorat semnele de avertizare ale bolii de inimă. Îi dădea puțină atenție organismului. Mânca frecvent cheeseburgeri tripli cu bacon (da, tripli) şi se agăța de prima lui „iubire",

sandviciurile cu salam Lebanon bologna. (Chiar s-a născut în Lebanon, Pennsylvania, unde se produce chestia asta.)

În acest stadiu aparent terminal al vieții sale, părea că nimic şi nimeni nu putea să-l ajute. L-am filmat pe Terry spunându-şi poveştile; el a făcut toate lucrurile necesare pe care le face un om când se pregăteşte să părăsească această lume. Asta a fost în septembrie 2007. În momentul scrierii acestei cărți, Terry este încă aici. Chiar a suferit o operație abdominală importantă pentru îndepărtarea apendicelui şi a vezicii biliare în noiembrie 2009. Medicii au extras o piatră de mărimea unei mingi de golf!

Din 2007 până acum, a existat un punct culminant, când Terry a început să urce scările de patru sau cinci ori pe zi ca să facă mişcare. Deşi nu participă la maratoane, este în stare să conducă şi să efectueze activități uşoare. În plus, spre mâhnirea mea, strecoară încă mâncăruri despre care se ştie că înfundă arterele. Dar, în general, este bine şi se bucură de viață.

Nu ştim niciodată când ne sună ceasul, dar cât mai avem timp, măcar să profităm cât mai mult de el. Terry a reuşit să se mai bucure de câteva aniversări, naşterea a doi nepoți, de festivitatea de absolvire a fiului său vitreg şi de mai mulți ani alături de familia lui.

Ştiu că nu sunt singura cauză a ameliorării stării sale, căci are o soție iubitoare, care îl îngrijeşte zilnic şi îi găteşte mâncăruri sănătoase pentru a compensa cheeseburgerii pe care îi consumă ocazional. Dar suplimentele pe care l-am încurajat să le ia au ajutat enorm.

Ideea de reținut aici este că până şi o persoană condamnată la moarte s-ar putea bucura de câteva luni bune sau chiar de ani dacă se angajează să ia combinația potrivită de substanțe nutritive, plante şi minerale. Şi, desigur, o parte

importantă a acestei imagini este păstrarea unei îngrijiri bune şi solide din partea unui medic curant. În faza de recuperare, Terry a luat câteva dintre suplimentele menționate în paginile care urmează. Continuă să le ia zilnic. S-ar putea să fie sau să nu fie potrivite pentru tine, deci ai grijă să vorbeşti cu echipa ta de medici înainte de a lua suplimente pentru inimă.

Suplimente pentru sănătatea inimii

Pun pariu că eşti deja nerăbdător să cunoşti toate suplimentele nutriționale despre care ştiința medicală ştie că pot fi utile în susținerea sănătății inimii. Urmează o prezentare a celor mai bune.

Arginina

Arginina, numită uneori L-arginină, este un aminoacid produs în mod natural în tot organismul, chiar dacă există în concentrații mari în glanda pituitară. Este primul pe lista mea deoarece are efecte atât de vaste.

Arginina poate fi utilă pentru diabetici în câteva moduri foarte importante pentru că este bună la toate. Se pare că arginina este capabilă să ajute la menținerea unor niveluri sănătoase ale glicemiei, stimulând în acelaşi timp rezervele de energie şi ajutând la curățarea arterelor de mizeria care le înfundă. Mai mult, se pare că are capacitatea de a reduce colesterolul, precum şi proprietăți de susținere a rinichilor, deoarece ajută la eliminarea din corp a produselor reziduale (cum ar fi amoniacul).

Dacă nu eşti încă impresionat, dă-mi voie să-ți spun că studiile privind arginina arată că ar putea stimula şi

vindecarea rănilor. Acest lucru funcționează deoarece arginina este un precursor al prolinei, care este transformată în cele din urmă în colagen pentru piele. Arginina susține circulația sângelui la organele sexuale, deci îi ajută pe bărbații cu disfuncție erectilă. Şi multe altele! Nu este puțin pentru o singură moleculă.

În cadrul unui studiu inovator, cercetători din Barcelona au descoperit că fructele cu coajă lemnoasă sunt foarte promițătoare în susținerea sănătății inimii deoarece sunt foarte bogate în acizi graşi nesaturați şi multe grăsimi „bune". Cercetătorii au pus aceste constatări pe seama faptului că fructele cu coajă lemnoasă (mai ales nucile) sunt foarte bogate în L-arginină, precum şi în acid alfa linoleic, printre alte substanțe nutritive.

În 2009, cercetătorii de la Universitatea Virginia din Charlottesville au descoperit că arginina i-ar putea ajuta pe cei cu insuficiență cardiacă. De asemenea, au descoperit, după cum menționez în paragraful „Avertisment" de pe pagina următoare, că arginina ar putea fi periculoasă pentru cei care au avut deja un atac de cord. Personal, nu sunt de acord şi îți voi spune îndată de ce.

În corp, aminoacidul L-arginină este un precursor al multor molecule, una dintre acestea fiind oxidul de azot. Oxidul de azot ajută vasele sangvine să se relaxeze şi împinge mai mult sânge spre inimă şi spre toate celelalte părți bune, dacă înțelegi ce vreau să spun. Un studiu chiar a demonstrat că arginina îmbunătățeşte circulația sângelui la inimă.

Pe baza tuturor acestor cercetări, este rezonabil să tragem concluzia că arginina poate uşura simptomele de angină, de boală arterială coronariană, de claudicație intermitentă şi de artere înfundate. Nu toate studiile sunt pozitive,

însă datele pe care le-am citit sunt destul de ferme ca să fiu liniştită când îţi recomand arginină.

Desigur, ca în cazul oricărei substanţe nutritive sau medicaţii, vreau să discuţi despre potenţialele beneficii ale argininei cu doctorul tău, ca să se asigure că este potrivită pentru tine.

CUM SĂ INTRODUCI MAI MULTĂ ARGININĂ ÎN ALIMENTAŢIA TA. De obicei, vegetarienii nu au nicio problemă în a introduce arginină în alimentaţia lor. Sursele alimentare bogate includ orezul brun, nuca de cocos, fulgii de ovăz, seminţele, pâinea integrală şi stafidele. Fructele cu coajă groasă sunt şi ele o sursă foarte bogată de arginină. Aceasta se găseşte de asemenea, într-o anumită măsură, în carnea de pasăre şi în carnea roşie.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Te rog să vezi nota de avertizare de mai jos înainte să te duci să cumperi acest supliment. Va trebui să iei 509–1 000 mg L-arginină de 1–4 ori pe zi. Începe cu valoarea cea mai mică a intervalului, să zicem 500 mg o dată pe zi timp de o săptămână, şi, dacă nu observi nicio îmbunătăţire, treci la o doză de două ori pe zi ş.a.m.d.

Văd produse cu dozaje foarte mari — chiar până la 6 000 mg pe zi în total. Dacă vrei să iei atât de mult, consultă-ţi medicul şi treci foarte treptat la acel dozaj. Dozajele diferă atât de mult fiindcă depinde dacă îl foloseşti pentru a reduce tensiunea arterială, a îmbunătăţi simptomele insuficienţei cardiace sau a reduce colesterolul.

În testele clinice, arginina a fost folosită în siguranţă, cu efecte secundare minime, timp de până la 3 luni. Sunt disponibile multe mărci, dar, pentru că este vorba de inimă, eu aş fi foarte pretenţioasă. Am luat acest supliment ca să văd

cum mă simt şi a părut să-mi îmbunătăţească performanţa sportivă. Am reuşit să fac perioade mai lungi de aerobic fără să gâfâi.

Câteva mărci bune pe care le-am luat şi le recomand altora sunt Arginine TR, Perfusia SR şi Twinlab L-Arginine. Vezi secţiunea de Resurse de la pagina 617 pentru informaţii suplimentare despre cum să le găseşti pe acestea.

AVERTISMENT. Printre efectele secundare posibile se numără scăderea capacităţii de coagulare a sângelui, disconfortul digestiv, balonarea, diareea şi guta. Un studiu al Institutelor Naţionale ale Sănătăţii din SUA, care a testat utilizarea de L-arginină după un atac de cord, a fost întrerupt brusc atunci când şase pacienţi (ce avuseseră atacuri de cord) care luau L-arginină au murit; nu a murit niciunul dintre pacienţii care *nu* au primit L-arginină. Cercetătorii au fost îngrijoraţi că L-arginina a agravat efectele atacului de cord. Toate acestea au fost discutate într-un articol din publicaţia *Journal of the American Medical Association*.

Nu sunt de acord cu constatările cercetătorilor pentru că, în primul rând, s-ar fi putut ca participanţii la studiu să moară oricum. Două persoane au murit dintr-o presupusă septicemie, adică erau foarte bolnavi de la bun început şi erau spitalizaţi. De ce să dăm vina pe arginină? Doi au fost găsiţi morţi acasă fără nicio cauză specificată a morţii. O persoană a murit la trei săptămâni după ce a oprit cura de arginină! Iar partea cea mai stupidă este că nivelurile plasmatice de L-arginină erau *aceleaşi* la grupul care lua arginină şi la grupul care primea placebo (netratat)!

Deci, spune-mi, eşti sigur că arginina a fost cauza decesului acestor oameni extrem de bolnavi, care suferiseră deja atacuri de cord masive? Cum pot dormi oamenii de

ştiință când descurajează lumea să ia substanțe sănătoase pentru inimă pe baza unor constatări insuficiente, care nu au nicio importanță statistică după părerea mea. Chiar şi autorii mărturisesc că decesele s-ar putea datora probabilității statistice, dar companiile farmaceutice nu vor să crezi asta. Doresc să fugi de frica suplimentelor naturale în brațele medicamentelor aprobate de FDA. Care sunt multe!

Îți ofer aceste detalii pentru că nu vreau să fii speriat din cauza argininei. Totuşi, discută despre aceste detalii importante cu medicul tău pentru a vedea că este potrivită pentru tine şi, dacă îți mai faci griji, rămâi la dozaje mici, care îți par convenabile.

Persoanele cu astm trebuie să aibă multă grijă cu acest supliment deoarece poate înrăutăți problemele cu respirația. Dozele mari din aminoacidul L-arginină pot suprima nivelul aminoacidului înrudit L-lizină, iar, la unii indivizi sensibili, acest dezechilibru sporeşte numărul infecțiilor determinate de arginină, cum ar fi zona zoster, herpesul şi alte infecții legate de herpes.

Un individ care a fost diagnosticat cu orice formă de herpes sau cancer ar trebui să consulte un furnizor de servicii medicale pentru aprobare şi informații despre dozaj. Arginina se găseşte adesea în pastilele pentru creşterea performanței sexuale, care se vând fără prescripție medicală. Nu aş combina arginina (sau suplimentele pentru performanță sexuală care conțin arginină) cu medicamentele prescrise, precum Cialis, Levitra sau Viagra.

Coenzima Q10

Coenzima Q10 (CoQ10), o substanță similară cu vitaminele, este una dintre cele mai sănătoase substanțe nutritive

pentru inimă pe care le poți lua. Ar trebui considerată la fel de importantă ca arginina în această listă. Este un antioxidant puternic şi se găseşte în toți muşchii noştri, mai ales în inimă.

Mitocondriile celulelor tale sunt locul unde se produce energia şi conțin cea mai mare cantitate de CoQ10. Alimentarea mitocondriilor — generatoarele celulelor tale — te poate ajuta să arzi grăsime, să îmbunătățeşti raportul colesterolului, să sporeşti energia şi să îmbunătățeşti funcționarea tiroidei şi a pancreasului. Gândeşte-te la CoQ10 ca la o moleculă de energie, care îți ajută inima să pompeze sângele înăuntru şi afară şi ajută fiecare celulă să respire. De fapt, când te gândeşti la „inimă", gândeşte-te la CoQ10 sau la versiunea sa activată, numită ubiquinol.

Ubiquinona este transformată în organismul nostru în ubiquinol, un antioxidant puternic, însă, pe măsură ce îmbătrânim, acest proces de transformare este compromis. S-a constat că ubiquinolul, ca antioxidant puternic, contribuie la minimizarea deteriorării oxidative a ADN-ului. Totuşi, ubiquinona are şi alte proprietăți valoroase, aşadar, cel mai bine este să încerci să le obții pe amândouă dintr-un supliment.

STATINELE CRESC GLICEMIA

Glicemia ți-ar putea creşte din cauza medicamentelor pentru colesterol. Dacă iei o statină, ea produce glicemie ridicată şi s-ar putea să fii diagnosticat în mod greşit cu diabet. Citeşte mai multe la pagina 177.

CoQ10 este foarte utilă pentru oricine, nu doar pentru diabetici, care au crampe la picioare şi dureri musculare, acestea fiind adesea rezultatul efectului de furt al statinelor pentru colesterol, cum sunt Advicorul, Pravacholul, Zocorul, Lipitor şi Mevacorul. Aceste medicamente blochează producţia de colesterol în ficat, dar tot acolo se face şi CoQ10. Deci, luarea unor statine îţi poate compromite capacitatea de a produce CoQ10, o substanţă sănătoasă pentru inimă; la fel pot acţiona şi unele medicamente pentru diabet. Ce ironie! O deficienţă de CoQ10 poate provoca insuficienţă hepatică, slăbiciune musculară, crampe la picioare, pierderi de memorie, oboseală, întretăiere a respiraţiei, aritmii cardiace, atac de cord, accident vascular sau rabdomioliză (o afecţiune potenţial fatală, în care celulele muşchilor scheletici se distrug, chiar dacă ai colesterolul perfect).

Însă statinele nu sunt singurele care fură CoQ10. Medicamentele pentru diabet, cum sunt metformina, Actos şi Avandia, hormonii estrogenici, antidepresivele şi medicamentele pentru hipertensiune arterială afectează toate nivelul de CoQ10. Vezi „Medicamentele care fură CoQ10“ de la pagina 258 pentru o listă mai amănunţită a medicamentelor care epuizează CoQ10. Există o listă mai lungă, care este actualizată periodic, postată pe site-ul meu, www.DearPharmacist.com.

Când afli că toate celulele vii produc o formă de CoQ10, îţi dai seama de importanţa acestei substanţe nutritive şi de capacităţile ei de susţinere a vieţii. CoQ10 pare să contribuie la reducerea colesterolului şi la ameliorarea simptomelor anginei, precum şi a unor tipuri de ritm cardiac anormal.

În 2008, l-am intervievat pe cel mai important cercetător al CoQ10 din lume, Peter Langsjoen, care a spus următoarele

despre CoQ10: „Efectele ubiquinolului asupra pacienților cu insuficiență cardiacă în stadiu avansat au produs îmbunătățiri remarcabile, care depășesc tot ce am văzut în 25 de ani de activitate în cardiologie. Cred cu putere că produsul ubiquinol este o inovație majoră".

În ultimii ani, Kaneka, cel mai mare producător de CoQ10 din lume, a reușit să realizeze și să stabilizeze ubiquinolul. Kaneka aprovizionează centre care efectuează teste clinice cu CoQ10 produsă, iar cele mai multe studii sunt pozitive, mai ales cele privind insuficiența cardiacă. Un studiu efectuat de dr. Langsjoen a arătat că ubiquinolul oferă o absorbție îmbunătățită „spectaculos" în comparație cu CoQ10. Mai mult, această absorbție îmbunătățită a fost asociată atât cu îmbunătățirea generală a stării pacienților cu insuficiență cardiacă, cât și cu o mai bună funcționare a porțiunii ventriculare stângi a inimii.

CUM SĂ INTRODUCI MAI MULTĂ COQ10 ȘI UBIQUINONĂ ÎN ALIMENTAȚIA TA. Sursele alimentare în ordine descendentă sunt sardinele, macroul, inima și ficatul de vită, carnea de miel, carnea de porc și ouăle. Două dintre legumele care sunt surse alimentare de CoQ10 sunt spanacul și broccoli. Fructele cu coajă lemnoasă și cerealele integrale sunt și ele surse. Cumpără fructe și legume bio și pește sălbatic, când e posibil.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Etichetele produselor vor menționa ubiquinonă, CoQ10 sau coenzima Q10, toate fiind exact aceeași substanță nutritivă. Forma mai activă de CoQ10 va fi etichetată cu „QH" sau „ubiquinol" (observă -ol la acest cuvânt). Aceste două nume denotă formele active, mai utilizabile, ale aceleiași substanțe.

Deci, pe care ar trebui să o iei, ubiquinona (CoQ10) sau ubiquinolul (QH)? Deoarece este disponibil şi mai puternic şi, probabil, este mai uşor ca organismul tău să-l integreze în celule, recomand ubiquinolul pentru toată lumea. Dacă ai peste 30 de ani, o boală cardiacă, ai boala de reflux gastro-esofagian, iei medicamente de blocare a acidului sau un medicament care fură CoQ10, îți recomand tot ubiquinolul.

Totuşi, CoQ10 simplă este bună dacă ai o sănătate relativ bună sau dacă prețul este o problemă. Prefer ca suplimentele tale să fie capsule gelatinoase moi care să nu conțină soia sau gluten.

Am făcut muncă de teren pentru tine şi concluzia este următoarea: dacă alegi CoQ10, ia 59–150 mg o dată sau de două ori pe zi. Întreabă-ți doctorul despre această cantitate. Se vând multe mărci peste tot. Printre cele bune se numără Healthy Origins CoQ10 şi Bluebonnet.

Dacă alegi ubiquinolul (QH), ia între 50 şi 150 mg o dată sau de două ori pe zi. Din nou, întreabă-ți doctorul despre această doză. Doar câteva companii produc acum această formă, printre care Life Extension, Bluebonnet, Healthy Origins, Puritan's Pride şi Vitamin World. Se vinde şi sub denumirea de marcă QH Absorb de la Jarrow. Aceste mărci se vând în mare măsură la magazine naturiste şi pe internet.

AVERTISMENT. Colaborează cu doctorul tău pentru a determina cel mai bun dozaj pentru tine, care poate varia foarte mult — între 30 şi 500 mg zilnic, uneori mai mult! Nu recomand doze mari pentru că o cantitate mare de CoQ10 (ubiquinol) poate să aibă efect neprevăzut şi să provoace anormalități ale ritmului cardiac, amețeală sau leşin (pentru că tensiunea arterială ar putea scădea prea mult).

Suplimentul este în general bine tolerat; totuşi apar, uneori, tulburări gastrointestinale sau alergii. Calitatea diferă mult de la o marcă la alta. Aş prefera să iei forme bioidentice de CoQ10 (tipul care se potriveşte cu forma naturală) în locul versiunilor sintetice create în laborator. Mărcile pe care le-am recomandat anterior sunt considerate bioidentice.

Riboza

Riboza, uneori numită D-riboză, este un glucid care apare în mod natural şi pe care corpul îl foloseşte pentru a face trifosfat de adenozină (ATP), molecula de energie din celulele tale. Riboza este necesară pentru a produce alte molecule de energie (cum ar fi dinucleotida adenină nicotinamida [NADH], FADH [dinucleotida adenină flavină] şi acetil CoA) de care corpul are nevoie pentru a-ţi ajuta inima să bată.

Riboza se găseşte în tot corpul şi în multe alimente. Ea asigură o componentă esenţială care acţionează ca sprijin al codului tău genetic (ADN şi ARN). Riboza se găseşte în toate celulele umane vii; lucru fascinant, riboza este şi un element al vitaminei B2 (riboflavina) despre care, apropo, se crede că ajută persoanele cu migrene şi bruxism. Riboza este utilizată frecvent de sportivii care fac febră musculară pentru că şi-au epuizat rezervele de energie cu exerciţii fizice de mare intensitate.

Riboza pare să-i ajute pe cei cu insuficienţă cardiacă, îmbunătăţindu-le circulaţia sangvină, iar, cu circulaţia mărită, este dus mai mult oxigen la inimă. Asta înseamnă că riboza poate atenua senzaţia de întretăiere a respiraţiei, oboseala şi alte simptome ale insuficienţei cardiace. Este logic că

riboza poate ameliora insuficiența cardiacă (și performanța sportivă) pentru că molecula energetică ATP din corp este epuizată din inimă și mușchii scheletici.

Cu mai multă energie, centralele energetice mitocondriale funcționează mai bine. Efectul ribozei asupra unui individ cu insuficiență cardiacă ar putea fi spectaculos pentru că ajută inima să pompeze mai bine și îmbunătățește respirația. Acesta este unul dintre cele mai importante lucruri pe care s-ar putea concentra o persoană cu diabet, adică îmbunătățirea sănătății generatoarelor din celulele sale (mitocondriile), astfel încât riboza devine importantă pentru întregul organism, nu doar pentru inimă.

Riboza, se înțelege, este și un supliment excelent pentru cei care suferă de dureri musculare, febră musculară și rigiditate, precum și pentru oricine are fibromialgie sau sindromul oboselii cronice. Am recomandat riboză multor cititori ai rubricii mele, cu un succes remarcabil. Am primit câteva reacții că suplimentul a ajutat. Unii au spus că riboza a ajutat „puțin" (în 24 de ore). Altcineva a afirmat „am simțit o calmare completă după numai două luni", și asta după ce a avut dureri moderate mulți ani. Din nou, este vorba de capacitatea ribozei de a îmbunătăți metabolizarea ATP (energiei).

MEDICAMENTELE CARE FURĂ COQ10

Medicamente prezentate în continuare pot afecta nivelul de CoQ10 (și deci de ubiquinol) din organismul tău. Dacă aceste medicamente cauzează o deficiență de CoQ10, atunci, în timp, ar putea grăbi apariția altor efecte secundare. Deficiențele de CoQ10 au fost aso-

ciate cu leziuni hepatice, dureri musculare, pierderi de memorie şi risc sporit de aritmii cardiace, insuficienţă cardiacă congestivă şi chiar cancer (deoarece CoQ10 este un antioxidant).
Faptul şocant este că statinele pentru reglarea colesterolului au un efect demonstrat de epuizare a rezervelor de CoQ10 deoarece acţionează pe aceeaşi cale metabolică. Asta explică de ce statinele pot cauza unele dintre acele efecte secundare dificile.
Refacerea rezervei de CoQ10 îi poate ajuta pe mulţi să se simtă mai bine. Cunoaşterea înseamnă putere. Verifică această listă într-adevăr lungă ca să vezi dacă medicamentele tale epuizează CoQ10. Dacă da, ar trebui să-l întrebi pe doctorul tău dacă ar trebui să iei suplimente cu această substanţă nutritivă.

Acebutolol (Sectral, Prent)
Acetohexamidă (Diamox)
Acetophenazine (Tindal)
Alcool
Amilorid şi hidroclorotiazidă (Moduretic)
Amitriptilin (Elavil)
Amoxapină (Ascendin)
Atenolol (Tenormin)
Atenolol şi clortalidon (Tenoretic)
Atorvastatină (Lipitor)
Benzthiazide (Exna)
Betaxolol (picături pentru ochi Betoptic, Kerlone)
Bisoprolol (Zebeta)
Candesartan şi hidroclorotiazidă (Atacand HCT)

Carteolol (picături pentru ochi Ocupress)
Carvedilol (Coreg)
Clorotiazidă (Diuril)
Clorpromazină (Thorazine)
Clorpropamidă (Diabinese)
Clomipramină (Anafranil)
Clonidină (Catapres)
Ciclotiazidă (Anhydron)
Desipramină (Imipramine)
Doxepin (Sinequan)
Droperidol (Inapsine)
Enalapril şi hidroclorotiazidă (Vaseretic)
Enoxacin (Penetrex)
Esmolol (Brevibloc)
Fenofibrat (Tricor)
Flufenazin (Prolixin)
Fluvastatină (Lescol)
Gemfibrozil (Lopid)
Glimepirid (Amaryl)
Glipizid (Glucotrol, Glucotrol XL)
Gliburid (Micronase, DiaBeta, Euglucon)
Gliburid şi metformin (Glucovance)
Haloperidol (Haldol)
Hidralazină (Apresoline)
Hidralazină şi hidroclorotiazidă (Apresozide)
Hidralazină, hidroclorotiazidă şi rezerpină (Ser-Ap-Es)
Hidroclorotiazidă (Hydrodiuril)
Hidroclorotiazidă şi rezerpină (Hydropres, Hydroserpine)
Hidroclorotiazidă şi spironolactonă (Aldactazide)

Hidroclorotiazidă şi triamteren (Maxzide, Dyazide)
Hidroflumetiazidă (Diucardin, Saluron)
Imipramin (Tofranil)
Indapamid (Lozol, Lozide, Apo-Indapamide)
Irbesartan şi hidroclorotiazidă (Avalide)
Labetalol (Normodyne, Trandate)
Losartan şi hidroclorotiazidă (Hyzaar)
Lovastatină (Mevacor, Apo-Lovastatin, Anlostin, Aztatin, Belvas)
Mesoridazină (Serentil)
Methdilazine (Bristaline, Dilosyn, Disyncram)
Methotrimeprazine (Apo-Methoprazine, Novo-Meprazine; Nozinan)
Meticlotiazidă (Enduron, Aquatensen)
Metildopa (Aldomet, Apo-Methyldopa)
Metildopa şi hidroclorotiazidă (Aldoril, Apo-Methazide)
Metolazonă (Zaroxolyn, Mykrox)
Metoprolol (Lopressor, Toprol XL, Apo-Metoprolol, Betaloc, Durules, PMS-Metoprolol)
Moexipril şi hidroclorotiazidă (Uniretic)
Nadolol (Corgard)
Nortriptilină (Pamelor)
Perfenazină (Trifalon)
Pindolol (Visken)
Politiazidă (Renese)
Pravastatină (Pravachol, Apo-Pravastatin)
Prazosin şi politiazidă (Minozide)
Proclorperazină (Compazine)
Promazină (Sparine)

Prometazină (Phenergan)
Propafenonă (Trental)
Propanolol (Inderal)
Propanolol şi hidroclorotiazidă (Inderide)
Protriptilină (Vivactil, Triptil)
Quinetazonă (Hydromox)
Repaglinidă (Prandin, GlucoNorm)
Simvastatină (Zocor, Apo-Simvastatin, Revastat, Simvacor, Lisac, Cardin)
Sotalol (Betapace, Alti-Sotalol)
Telmisartan şi hidroclorotiazidă (Micardis-HCT, Micardis Plus)
Tietilperazină (Torecan)
Tioridazină (Mellaril, Apo-Thioridazine)
Timolol (Timoptic, Apo-Timol)
Tolazamidă (Tolinase)
Tolbutamidă (Apo-Tolbutamidă, Diabetose)
Triclormetiazidă (Metahydrin, Naqua)
Trifluperazină (Stelazine)
Valsartan şi hidroclorotiazidă (Diovan HCT)

Un articol publicat în 2009 în revista *Alternative Therapies in Health and Medicine* formula concluzia că „intervenţiile metabolice" care conservă energia (adică D-riboza) sau cele care te ajută să produci mai multe molecule energetice ATP (adică L-carnitina şi CoQ10) sunt „veriga lipsă" în ceea ce priveşte tratarea insuficienţei cardiace congestive. Asta e o afirmaţie solidă de la un cercetător!

CUM SĂ INTRODUCI MAI MULTĂ RIBOZĂ ÎN ALIMENTAȚIA TA. Carnea roşie (în special de viţel) conține ceva riboză, dar este o sursă nesemnificativă. Nu există surse alimentare substanțiale pe care să le recomand. Acesta e un caz în care ar fi mai bine să iei un supliment.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Riboza poate fi utilizată pentru a preveni crampele şi febra musculară şi pentru a spori energia şi rezistența. Ia între 3 şi 5 g de două sau trei ori pe zi, după indicații. Mărci de calitate sunt Corvalen, Doctor's Best, Healthy Origins şi Life Extension.

AVERTISMENT. Această substanță nutritivă se găseşte în toate celulele vii ale plantelor şi animalelor. S-au luat doze foarte mari fără efecte negative, deşi nu pot garanta cum te va afecta pe tine personal. Întreabă-l pe medicul tău dacă acest supliment este adecvat pentru tine.

Riboza poate reduce nivelul zahărului din sânge prin îmbunătățirea sănătății generale a organismului. Din acest motiv, este importantă monitorizarea glicemiei pentru a evita hipoglicemia.

Păducelul (*Crataegus oxyacantha*)

Păducelul este o plantă care creşte în toată lumea, iar fructele, de un roşu-aprins, seamănă cu cele ale vâscului. Extractul de păducel este cel mai bun tonic cardiac complet care îmi vine în minte pentru că studiile arată că, la unele persoane, poate ameliora simptomele de insuficiență cardiacă, oboseală, durere în piept (angină) şi neregularități ale pulsului. Fructele, frunzele şi florile conțin toate compuşi cardioactivi.

Păducelul acționează crescând cantitatea de sânge pompată de inimă şi, în timp, scade tensiunea arterială. Un studiu efectuat pe oameni arată că păducelul a reuşit să reducă tensiunea la persoanele cu diabet. Cred, de asemenea, că păducelul este un protector cardiac complet pentru că, la unii oameni, pare să ajute la normalizarea ritmului cardiac; în schimb, multe alte suplimente pentru inimă doar îmbunătățesc fluxul sangvin/circulația. Păducelul dilată arterele care aprovizionează chiar muşchiul cardiac cu sânge, oxigen şi combustibil. Prin utilizare continuă, oamenii ar putea avea un puls mai puternic şi mai eficient.

Unul dintre cele mai bune aspecte ale extractului de păducel este aparenta sa capacitate de a proteja împotriva radicalilor liberi, care fac atât de mult rău în artere. Exact, este un puternic curățător al radicalilor liberi şi, datorită capacității sale de a curăța substanțele inflamatoare, ar putea reduce până la urmă riscul de ateroscleroză. Cercetătorii din Franța au publicat în 2003 un studiu care precizează tocmai acest lucru.

Se pare că o alimentație bogată în polifenoli, pe care păducelul îi conține din belşug, reduce riscul general de boală cardiacă. Şi ghici ce altceva? Activează un sistem enzimatic care sporeşte activitatea genei PGC-1 alfa. Acesta e un lucru bun pentru că ți-e cu atât mai uşor să arzi grăsimile şi să ameliorezi simptomele diabetului, cu cât gena PGC-1 alfa e mai activă. Deci, în esență, păducelul acționează în mai multe moduri importante pentru a-ți reduce solicitarea inimii. Cercetătorii francezi au folosit extract de păducel.

CUM SĂ INTRODUCI MAI MULT PĂDUCEL ÎN ALIMENTAȚIA TA. Nu există surse alimentare substanțiale,

deşi poţi bea ceai de păducel o dată sau de două ori pe zi. Amestecurile de ceai de păducel se vând la magazinele naturiste.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. O alegere bună este extractul de *Crataegus* standardizat la 1,8–2,0 % vitexină (aceasta este un ingredient activ din păducel). Ia 259–450 mg de 1–3 ori pe zi sau urmează indicaţiile de pe etichetă. Cel mai bine, ia-l după indicaţiile medicului.

AVERTISMENT. Cu păducelul obţii efecte mai bune dacă îl consumi o perioadă mai lungă de timp, trei luni sau mai mult, decât dacă iei doze mari o dată. Cei care sunt sensibili la plantă sau care iau doze excesive pot simţi ameţeală, somnolenţă, o scădere a tensiunii arteriale, tremurături, greaţă sau palpitaţii. În doze normale, păducelul este în general bine tolerat.

Acizii graşi omega-3 (uleiul de peşte)

Compuşii omega-3, în special AEP (acidul eicosapentaenoic) şi ADH (acidul docosahexaenoic), care se găsesc în uleiul de peşte, se fixează ferm în membrana celulelor tale. Şi ai între 50 şi 70 de bilioane de celule în corp. Asta înseamnă multă fixare!

Odată ajunşi în celule, aceşti compuşi omega-3 afectează transmiterea de semnale electrice între celulele tale, precum şi structura şi funcţia lor. Efectul asupra corpului uman este că fac vasele sangvine să se relaxeze, astfel încât tensiunea arterială scade, distrug inflamaţia, reducând astfel durerea, şi inhibă coagularea sângelui, diminuând astfel riscul de accident vascular sau de atac de cord.

Acest supliment ar putea foarte bine să fie principala soluție, cea mai simplă şi mai avantajoasă pentru inima ta, însă, desigur, asta e părerea mea. Trebuie să-l întrebi pe doctorul tău.

Asociația Americană a Inimii este de acord: consumul de peşte care conține acizi graşi esențiali (AGE) îți poate reduce riscul de a face o boală cardiacă. Peştele gras conține două tipuri de acizi graşi omega-3 care sunt buni pentru inima ta — AEP şi ADH. Dar motivele de bucurie nu se termină la inimă. Sunt în desfăşurare cercetări pentru a determina dacă AEP şi ADH pot avea efecte pozitive şi asupra glicemiei la persoanele cu diabet tip 2. Câteva cercetări sugerează că cei doi acizi ar putea fi într-adevăr benefici la aceşti pacienți.

În 2002, Asociația Americană a Inimii a dat un comunicat ştiințific, numit „Consumul de peşte, ulei de peşte, acizi graşi omega-3 şi bolile cardiovasculare", despre efectele acizilor graşi omega-3 asupra funcției cardiace. Comunicatul preciza că, deşi legătura dintre acizii graşi omega-3 şi reducerea riscului de boli cardiovasculare este încă studiată, cercetările existente arată că acizii graşi omega-3 sunt asociați cu următoarele patru efecte pozitive asupra sănătății:

1. risc scăzut de aritmii care pot duce la moarte subită de origine cardiacă;
2. niveluri scăzute de trigliceride;
3. rată de creştere scăzută a plăcii ateroscleroticе;
4. tensiune arterială redusă (uşor).

Beneficiile uleiurilor de peşte cu omega-3 nu se opresc însă la sănătatea inimii. Aceste uleiuri au fost asociate cu uşurarea depresiei, ameliorarea constipației şi chiar reducerea ridurilor.

Multă lume este derutată în legătură cu acizii graşi omega pentru că există trei tipuri: omega-3, omega-6 şi omega-9. Toate trei sunt importante pentru organism; totuşi, cei care consumă ulei de porumb, ulei de soia, ulei de seminţe de bumbac, alimente prăjite şi multe alimente de origine animală — din păcate, o parte mult prea mare a alimentaţiei obişnuite — au mai mult decât suficient omega-6 şi omega-9 în alimentaţie. Echilibrul dintre toţi acizii graşi omega (3, 6 şi 9) este important.

Suplimentarea doar cu acizi graşi omega-3 este potrivită pentru unii, în timp ce alţii s-ar putea să aibă nevoie de o combinaţie. Eu nu pot spune acum cine de ce anume are nevoie; deci, trebuie să-ţi analizezi cu atenţie alimentaţia şi să colaborezi cu un doctor sau cu un nutriţionist care să te ajute să decizi un plan de acţiune corect. La Genova Diagnostics este disponibilă o analiză de sânge care îţi evaluează nivelurile acestor acizi graşi şi poate ajuta pe oricine cu tulburări inflamatoare. Se numeşte analiză EMFA, adică analiza acizilor graşi esenţiali şi metabolici, iar medicul tău poate contacta Genova ca să-l obţină pentru tine. (Vezi secţiunea de Resurse pentru informaţii despre Genova.) Eu îţi pot spune că, dacă ai o alimentaţie vegetariană, săracă în grăsimi, s-ar putea să ai nevoie de o combinaţie. Dacă mănânci multe alimente prăjite, proteine animale şi uleiuri vegetale, vei avea probabil nevoie de suplimente cu omega-3 pur, care asigură doar AEP şi ADH. Etichetele identifică în mod clar ce fel de omega conţin produsele.

CUM SĂ INTRODUCI MAI MULT OMEGA-3 ÎN ALIMENTAŢIA TA. Mănâncă peşte sălbatic de apă rece, de exemplu hering, macrou, ton, păstrăv alpin, cod şi somon. Fructele de mare de crescătorie nu conţin aceeaşi cantitate

de omega-3 sănătos ca peştele sălbatic pescuit. Dacă mănânci în oraş, ar trebui să întrebi chelnerul dacă peştele din meniu este sălbatic sau de crescătorie.

Semințele de chia şi de in sunt două surse vegetariene care oferă AGE. Fructele cu coajă lemnoasă, mai ales nucile, nucile de Brazilia, alunele şi migdalele, conțin câțiva acizi graşi benefici, care îți protejează inima. Multe dintre rețetele mele din Capitolul 17 se bazează pe făina de migdale. Şi urmează mai multe informații despre semințele de chia la pagina 279 din acest capitol.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Doza standard este de cam 509–1 000 mg de 1–3 ori pe zi în timpul mesei. Administrarea de mai multe ori pe zi şi nu tot odată ajută la minimizarea efectelor secundare neplăcute, cum ar fi disconfortul abdominal. Pentru cei cu nivel ridicat de grăsimi în sânge (colesterol şi trigliceride), Asociația Americană a Inimii recomandă o doză mai mare, cam 2–4 g de AEP şi ADH zilnic, rămânând în continuare sub supravegherea unui medic. Ține minte, uleiurile de peşte au efectul pozitiv de a reduce capacitatea de coagulare a sângelui, dar acest lucru poate fi şi problematic la indivizii sensibili, deci se recomandă supraveghere medicală.

Cel mai bine este să creşti treptat dozajul în loc să începi dintr-odată. Compania Nordic Naturals produce o formă pură de uleiuri de peşte care nu are gust de peşte, iar eu am luat produsul lor mulți ani cu rezultate bune.

Uneori, doctorii prescriu medicamentul Lovaza, care este un extract brevetat de ulei de peşte, numit etil ester de acid omega, care este bun îndeosebi la reducerea trigliceridelor. Unii dintre cititorii rubricii m-au întrebat dacă îmi place versiunea medicamentoasă mai mult decât cea

naturală. Ca farmacistă, ai putea crede că da, dar nu este aşa. Sunt fermă în recomandarea de a lua produse naturale, nu cele care sunt izolate sau transformate în versiuni brevetate (şi profitabile).

AVERTISMENT. Uleiurile de peşte pot să subţieze sângele şi să cauzeze tulburări digestive. Uleiul de peşte se ia cel mai bine cu alimente, adică în timp ce mănânci sau imediat după aceea. Produsele de calitate proastă sunt uneori contaminate cu metale grele, deşi această problemă este ameliorată în zilele noastre. Dacă ai eructaţii cu miros de peşte, poate trebuie să schimbi marca, pentru că asta s-ar putea datora calităţii inferioare.

Dacă schimbarea mărcii nu rezolvă problema, eructaţiile ar putea fi semnul unei sănătăţi digestive proaste. S-ar putea să ai nevoie de enzime digestive, de probiotice sau de alte suplimente pentru îmbunătăţirea digestiei. De cele mai multe ori, eructaţiile cu miros de peşte sunt legate mai degrabă de digestia proastă decât de mărcile inferioare.

Taurina

Taurina este un aminoacid, un element constructiv al proteinei. S-a aflat însă că taurina are şi efecte antioxidante; asta înseamnă că are capacitatea de a absorbi radicalii liberi dăunători, care trag gloanţe toxice spre creierul, inima, pancreasul, ficatul şi tot restul corpului tău.

Taurina este o altă armă secretă a mea pentru persoanele cu diabet care caută mijloace naturale cu care să se ajute singure. Testele au detectat niveluri reduse de taurină la multe persoane cu diabet tip 2, iar taurina le-ar putea ameliora în mod direct simptomele. Cercetările arată că, atunci când

rezervele epuizate de taurină ale participanților la studiu sunt refăcute prin suplimente nutritive, simptomele se ameliorează.

Într-unul dintre studii, cercetătorii japonezi, de exemplu, au examinat 30 de studenți cu vârste între 18 şi 22 de ani pentru a vedea dacă suplimentele cu taurină i-ar putea ajuta să slăbească sau să-şi îmbunătățească valoarea totală a colesterolului şi nivelul de grăsimi din organism.

Studenții aveau un indice de masă corporală (IMC) de 25 sau mai mult — care practic este chiar la limita supraponderalității — şi fără niciun semn al vreunui tip de diabet. În studiul de şapte săptămâni, nici cercetătorii, nici studenții nu au ştiut care grup de 15 studenți a primit taurină (3 g pe zi) şi care a primit placebo. Când au încheiat studiul, cercetătorii au constatat că cei 15 care au primit suplimentul cu taurină îşi reduseseră „semnificativ" greutatea şi îşi scăzuseră colesterolul. Taurina, au precizat cercetătorii, „produce un efect benefic asupra metabolizării lipidelor şi ar putea avea un rol important în prevenirea bolilor cardiovasculare la subiecții supraponderali sau obezi". Nu-i rău pentru un aminoacid.

Un alt studiu, realizat în India şi publicat în 2009 în revista *Current Protein and Peptide Science*, preciza: „Intervenția nutrițională cu taurină, fenilalanină sau aminoacizi cu catenă ramificată poate îmbunătăți sensibilitatea la insulină şi eliminarea postprandială a glucozei". Traducere: taurina şi alți aminoacizi pot contribui la creşterea sensibilității organismului la insulină şi ajută la scoaterea zahărului din sistem după ce mănânci.

Taurina acționează aproape ca insulina, ajutând la transportarea glucozei în celule, acolo unde îi este locul. Tocmai asta face insulina. Această mică acțiune face taurina

ideală pentru sportivi, precum şi pentru cei cu glicemie ridicată.

Taurina se găseşte în tot corpul. Chiar este o moleculă interesantă. Iată câteva dintre lucrurile pe care le poate face:

- poate ajuta la reglarea pulsului;
- poate accelera vindecarea rănilor (mă refer la labele picioarelor, precum şi la tăieturi şi răni);
- are un rol în reglarea tensiunii arteriale;
- ar putea proteja rinichii, ceea ce este o veste fantastică pentru oamenii cu diabet;
- ar putea spori capacitatea ficatului de a curăța chimicalele periculoase;
- este benefică pentru celulele beta ale pancreasului, unde se produce insulina;
- pare să reducă zahărul din sânge şi ajută oamenii să slăbească.

CUM SĂ INTRODUCI MAI MULTĂ TAURINĂ ÎN ALIMENTAȚIA TA. Alimentele bogate în proteine conțin taurină. Printre acestea se numără carnea slabă, carnea de pui, peştele şi ouăle. Veganii ar putea rămâne fără taurină pentru că nu mănâncă aceste alimente.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Dozajele variază mult. Cele mai multe etichete de produse recomandă 500–1 000 mg o dată pe zi. Unii specialişti în nutriție sugerează 2 000 mg de două sau trei ori pe zi. Astfel de doze mari s-au folosit în multe studii de cercetare şi sunt în general bine tolerate; totuşi, întreabă-l pe doctor care este potrivită pentru nevoile tale individuale. Luarea taurinei împreună cu puțină vitamina B6 (cam 29–50 mg zilnic) poate îmbunătăți rezultatele.

AVERTISMENT. Taurina se găseşte adesea în băuturile energizante, dar probabil că nu produce energie. Ba chiar, câteodată, provoacă somnolenţă. Poate reduce tensiunea arterială şi glicemia, deci luarea ei în combinaţie cu medicamentele prescrise ar putea duce la un efect cumulativ. Are şi efect de subţiere a sângelui. Acesta se consideră în general ceva benefic, dar se recomandă precauţie în cazul celor cu tulburări hemoragice sau care iau medicamente ce subţiază şi ele sângele. În acele cazuri, poate fi nevoie de ajustarea dozelor. Taurina ar trebui utilizată cu precauţie sau evitată dacă ai epilepsie. Ca întotdeauna, te rog, discută cu medicul atunci când adaugi suplimente la regimul tău medicamentos obişnuit.

Nattokinaza

În Japonia, natto este un aliment. Această brânză sărată cu gust de nuci, derivată din soia fermentată, se foloseşte în multe reţete asiatice şi europene şi, de obicei, se combină cu mirodenii sau cu alte brânzeturi şi se serveşte cu orez. Nattokinaza este o enzimă extrasă din natto.

Odată purificată şi pusă în capsule şi tablete, nattokinaza ca supliment devine unul dintre cei mai puternici anticoagulanţi naturali din natură. Subţierea sângelui — care adesea este prea gros la cei care au diabet sau sindrom metabolic — poate îmbunătăţi cu adevărat circulaţia şi fluxul sangvin spre organele vitale.

REGLARE CARDIACĂ ŞI CEAIUL DE TULSI
Planta tulsi conţine sute de compuşi naturali diferiţi, inclusiv uleiuri esenţiale, vitamine, minerale şi multe

fitochimicale care luptă împotriva cancerului. În această plantă ai una dintre cele mai puternice şi mai vindecătoare substanțe din lume. Sfinte Sisoe! De fapt, ar trebui să spun sfinte busuioc — busuiocul sfânt este celălalt nume al plantei tulsi şi numele folosit de majoritatea suplimentelor alimentare care conțin această plantă.

Mie îmi place tulsi foarte mult! Specialiştii în plante susțin că stimulează sistemul imunitar, reduce inflamația şi protejează de bacteriile dăunătoare, de virusuri şi de alți microbi. Dar uite partea cea mai bună — se pare că tulsi ajută organismul să se adapteze mai uşor la stres, fiind astfel unul dintre cei mai puternici adaptogeni cunoscuți de om. Adaptogenii reduc povara pe care stresul o lasă asupra organismului, inclusiv genul de stres cauzat de trauma emoțională, durerea cronică, poluarea şi alimentația proastă, ca să nu mai vorbesc de conexiunile la internet prin dial-up. Specialiştii în plante susțin şi că tulsi îți poate regla inima, reducând colesterolul periculos şi hipertensiunea arterială indusă de stres. Diminuând inflamația şi curățind radicalii liberi, tulsi protejează inima şi vasele sangvine. De asemenea, are uşoare calități de subțiere a sângelui, deci ar putea reduce probabilitatea unor accidente vasculare.

Eu consum tulsi sub formă de ceai, care poate fi achiziționat de la magazinele naturiste. Poți lua şi supliment cu busuioc sfânt. Există multe mărci, dar, pentru că sunt foarte pretențioasă, singura pe care sunt dispusă să ți-o recomand azi este marca de la New Chapter,

numită Supercritical Holy Basil. Nu conține impurități cum ar fi solvenți chimici şi alți contaminanți. Produsul New Chapter nu conține nici ulei de soia. Busuiocul sfânt este combinat în schimb cu ulei de măsline.

Cercetările arată că este posibil ca nattokinaza să fie capabilă şi să dizolve cheagurile de sânge şi, în unele cazuri, să prevină formarea lor. Cercetători din Taiwan, de exemplu, au studiat un grup de 45 de persoane şi nu au constatat efecte adverse de la administrarea a două capsule de nattokinază (2 000 unități fibrinolitice [FU] pe capsulă) zilnic, timp de două luni.

Pe baza descoperirilor lor, cercetătorii au formulat concluzia că, datorită proprietăților sale, inclusiv capacităților anticoagulante, nattokinaza ar putea fi considerată produs nutraceutic pentru a proteja de boala cardiovasculară. Ei şi-au publicat descoperirile în revista *Nutrition Research* în martie 2009.

Deoarece nattokinaza subțiază sângele, ar putea ajuta şi la reducerea tensiunii arteriale. E logic, nu? Dacă ar putea ajuta şi la reducerea riscului de atac de cord, accident vascular, flebită, embolism pulmonar şi tromboză venoasă profundă, nattokinaza ar trebui să aibă un viitor solid în industria nutraceutică, dat fiind că în SUA cheltuielile anuale cu serviciile medicale au ajuns la 2,3 bilioane de dolari! Bilioane cu B.

S-a descoperit că nattokinaza acționează prin dizolvarea fibrinei (nişte fibre micuțe) care alcătuieşte rețeaua cheagului de sânge. Dacă rețeaua este slăbită, cheagul de sânge

se dizolvă. Același raționament se află în spatele utilizării streptokinazei și urokinazei, două medicamente administrate de obicei pe cale intravenoasă la spital, după un atac de cord sau un accident vascular.

Alți experți cred că nattokinaza acționează asemenea plasminei, o enzimă naturală din sângele uman, care menține vâscozitatea corespunzătoare. Discuțiile referitoare la modul de acționare ar putea dura ani de zile, dar cred că există suficiente studii solide ca să-ți recomand liniștită acest supliment alimentar. Acestea fiind spuse, te rog să-l întrebi pe cardiolog dacă este potrivită pentru tine.

Nattokinaza i-ar putea ajuta și pe cei cu angină (durere în piept). Poate oare să prevină operația de bypasss sau angioplastia? Nu știu și nu te pot sfătui în mod sigur cu privire la asta, dar cunosc riscurile presupuse de acele operații. Este cu siguranță o întrebare bună și cred că ar trebui să ai o discuție sinceră cu cardiologul tău pentru a lua serios în considerare acest supliment înainte de a-ți face o operație.

CUM SĂ INTRODUCI MAI MULTĂ NATTOKINAZĂ ÎN ALIMENTAȚIA TA. Natto este numită brânză, dar, ca să fiu sinceră, trebuie să te obișnuiești cu ea. Cred că e cam lipicioasă și oarecum aromată. (Bine, să fim sinceri, miroase urât!) De asemenea, beneficiile pentru sănătate se găsesc în natto *crud*, fermentat. Pentru a le obține, ar trebui să mănânci mult, ceea ce ar putea fi greu de tolerat (și poate greu de tolerat și de stomac). Poți găsi rețete de natto online și încearcă-le, dacă dorești. Dar eu îți recomand o soluție ușoară — ia doar un extract pur de nattokinază, de bună calitate. Este mai puternic, mai simplu și mult mai plăcut la gust.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Încearcă produsul de la Enzymedica numit Natto-K; acesta combină nattokinaza şi alte şase enzime care ţintesc cu adevărat formarea de cheaguri. Mai există marca NattoZyme de la Nutricology sau Nattokinase de la Source Naturals. Am mai găsit mărci bune pe care ţi le recomand. Una este Doctor's Best Nattokinase; cealaltă este NSK-SD de la Dr. David Williams. Din ambele, s-a eliminat vitamina K naturală, ceea ce ar putea fi important pentru persoanele care iau medicamente anticoagulante. Totuşi, vreau să fii supravegheat cât timp iei aceste suplimente pentru că îţi afectează inima şi sistemul circulator.

Ia cam 2 000 UF de 1–4 ori pe zi sau după indicaţiile medicului. Asta se poate exprima şi ca 100 mg de 1–4 ori pe zi. (Conversia este 2 000 UF egal cu 100 mg). Cu cât doza este mai mare, cu atât efectul de subţiere a sângelui este mai puternic; deci, te rog, să nu uiţi asta.

AVERTISMENT. Combinarea nattokinazei cu warfarină, Plavix, Effient sau alte anticoagulante pe bază de reţetă, cu aspirină sau cu orice alte plante ori medicamente care subţiază sângele sau previn coagularea sângelui poate să aibă un efect cumulativ periculos şi să producă subţierea excesivă a sângelui.

Dacă eşti alergic la soia, nu ar trebui să foloseşti nattokinază. De asemenea, cei care au niveluri foarte reduse de hormon tiroidian pot constata că nattokinaza le exacerbează problema pe termen lung, căci soia scade hormonul tiroidian.

Resveratrolul

Resveratrolul este ingredientul-cheie care dă beneficii vinului roşu. Cercetările au descoperit că acest antioxidant puternic poate să îmbunătăţească proporţiile colesterolului, să reducă LDL (lipoproteina cu densitate joasă, colesterolul rău) şi, în general, este bun pentru tine. Ce prefer? Aş vrea să-l iei sub formă de supliment sau să bei o lingură de suc de struguri negri. Nu prea îmi place ideea ca diabeticii să bea alcool.

Studiile arată că noi, oamenii, absorbim bine resveratrolul. Problema este că îl absorbim atât de bine şi atât de repede, încât corpul nostru se îmbibă cu el şi îl elimină destul de rapid. Adevărata fascinaţie faţă de resveratrol a început în SUA atunci când oamenii de ştiinţă i-au observat prezenţa în vinul roşu. Ei au început să studieze resveratrolul ca fiind, poate, motivul din spatele „paradoxului francez". Paradoxul francez este că, în ciuda unei alimentaţii bogate în alimente grase, inclusiv unt şi alimentul gras suprem, brânza maturată, francezii suferă de mult mai puţine boli cardiovasculare decât americanii.

Cercetările arată că resveratrolul poate inhiba creşterea celulelor canceroase din drojdie, viermi, muşte de oţet şi peşti, dar adevărul este că nu ştim sigur dacă poate face toate acestea la oameni. Eu cred că pare foarte promiţător. Alte multe informaţii despre resveratrol şi despre cum să cumperi suplimentele se află în Capitolul 13.

CUM SĂ INTRODUCI MAI MULT RESVERATROL ÎN ALIMENTAŢIA TA. Consumă mai mulţi struguri roşii sau negri, arahide bio sau unt de arahide. Dacă nu ai diabet, vinul roşu poate fi o sursă bună, din când în când.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Ia cam 100 mg zilnic din forma derivată din arbustul de troscot japonez (*Polygonum cuspidatum*). Ai grijă ca extractul să fie standardizat la cel puțin 50% resveratrol, dar preferabil la 98%, dacă îl poți găsi. S-ar putea să dai peste produsul numit extract de vin roşu, însă acesta nu este acelaşi lucru cu resveratrolul.

ÎNCĂ UN MOTIV CA SĂ-ȚI PLACĂ VITAMINA C

Matthias Rath, fondatorul Institutului de Cercetare Dr. Rath şi autor al cărții *Why Animals Don't Get Heart Disease and People Do*, remodelează felul în care medicina modernă tratează boala cardiacă. Descoperirile sale ştiințifice în domeniul bolii cardiovasculare şi al cancerului sunt impresionante. Pe scurt, dr. Rath a constatat că puțină vitamină C contribuie mult la protecția față de atacul de cord şi accidentul vascular. Vitamina C, care se găseşte din belşug în citrice, acționează indirect pentru a-ți menține arterele flexibile, ceea ce, în schimb, poate reduce acumularea colesterolului şi plăcile de aterom, precum şi alți factori de risc ai atacului de cord şi ai accidentului vascular. Există o incredibilă abundență de informații pe site-ul lui, unde poți afla mai multe despre om şi misiunea sa: www.drrathresearch.org.

AVERTISMENT. Unele persoane care iau resveratrol se plâng de insomnie, amețeală, creşteri bruşte ale tensiunii arteriale şi crampe stomacale. Asta se întâmplă cel mai des cu mărcile inferioare de suplimente. Citeşte mai multe în

Capitolul 13 despre modul în care să alegi cel mai bun tip de supliment de resveratrol.

Chia

Mai ții minte acele figurine din teracotă din anii '70, cărora le creştea „păr" verde? Hai, recunoaşte. Toată lumea a participat la fenomenul *chia pet* (şi încă se găsesc de cumpărat!). Erau nişte semințe micuțe de chia, care încolțeau formând părul. Dar uite chestia fainã. Poți mânca acele semințe!

Semințele de chia (*Salvia hispanica*) ar putea să fie cea mai bogată sursă *vegetariană* de acizi graşi esențiali (ca omega-3) din lume. După cum ştii, AGE sunt grăsimile bune care ne protejează creierul, ficatul, pancreasul, inima şi ceea ce eu numesc țevăria — toate arterele şi vasele noastre sangvine.

Semințele de chia erau consumate de azteci şi mayaşi şi ar putea fi alimentul cel mai nutritiv (la această dimensiune) care îmi vine în minte. Ele sunt extrem de micuțe, de mărimea unei semințe de in, dar, în multe privințe, mai uşor de integrat în alimentație. De ce? Pentru că semințele de in trebuie măcinate; semințele de chia, nu. De asemenea, nu se strică la fel de repede ca semințele de in, deci au o viață mai lungă în bucătăria ta.

Aceste semințe sunt pline de putere pentru că 28 g de semințe uscate de chia conțin aproape 5 000 mg de acizi graşi omega-3 şi peste 170 mg de calciu. Consumul de semințe de chia poate ameliora bolile de piele, durerea articulară şi funcția imunitară. Iată partea cea mai bună şi motivul pentru care îmi plac atât de mult semințele de chia: au capacitatea de a absorbi de mai multe ori propria greutate

în apă, astfel încât te simți plin după ce le mănânci. Asta înseamnă că semințele de chia pot să reducă foamea şi să te ajute să slăbeşti, dacă ai nevoie. Fibrele sunt fantastice pentru tine şi uşor de obținut, presărând câteva semințe de chia peste mâncare.

Poți cumpăra semințe de chia bio la magazinele naturiste şi pe internet. Mulți cititori ai rubricii mele îmi scriu ca să mă întrebe dacă semințele de chia albe (adesea întâlnite sub numele comercial Salba) sunt mai bune decât semințele obişnuite negre. Deja îmi ştii punctul de vedere despre asta dacă ai citit Capitolul 1: fără alb!

Cred că alimentele de culori mai închise, mai colorate, sunt mai nutritive, ca regulă generală. Acestea fiind spuse, Salba nu are nimic rău, dar nu asta recomand eu. Motivul: este o versiune albă brevetată a seminței de chia naturale, care este neagră, iar prețul pentru această versiune foarte promovată este mult mai mare. De ce să deranjăm Mama Natură?

Semințele de chia adevărate nu au parte de publicitatea pe care o primeşte Salba, dar ele sunt forma naturală pe care Terra ne-o oferă. Şi asta folosesc şi eu în bucătărie. Vreau să alegi mereu alimente naturale în defavoarea celor brevetate, transformate.

Când să ceri ajutor

Sunt autoare de editoriale de peste 12 ani şi analizez cu atenție scrisorile şi întrebările cititorilor. Un lucru limpede este că mulți cititori tind să se autotrateze şi să se joace cu medicații, dozaje şi suplimente fără ştirea doctorului lor. Nu mă bucură niciodată să aud asta. Te sfătuiesc să obții aprobarea doctorului cu privire la orice schimbare în planul tău

de tratament, inclusiv toate recomandările prezentate în această carte. Dar, în orice caz, trebuie să-ți spun că sunt câteva semne pe care nu ar trebui *niciodată* să le ignori sau să le tratezi singur. Următoarele semne şi simptome ar putea însemna un atac de cord sau un accident vascular iminent, deci fii atent:

- slăbiciune bruscă sau amorțeală a feței, brațului, piciorului sau a unei părți a corpului tău;
- confuzie bruscă, dificultate în vorbire sau înțelegere îngreunată;
- amețeală, pierderea echilibrului sau probleme de mers;
- vedere îngreunată la unul sau la ambii ochi ori vedere dublă subită;
- durere bruscă de cap sau durere în piept;
- durere care radiază în braț(e), piept, gât sau maxilar;
- respirație întretăiată;
- transpirație rece sau senzație de greață.

MEDICAMENTE CARE CAUZEAZĂ UN RITM CARDIAC ANORMAL

Unele medicamente pot influența ritmul inimii, cauzând palpitații. Se poate întâmpla ca efect secundar obişnuit la unele clase de medicamente populare, cum ar fi antidepresivele, pastilele pentru tensiune arterială, medicamentele pentru diabet, statinele, inhalatoarele pentru astm şi hormonul tiroidian. S-ar putea să fie şi rezultatul unor doze care sunt prea mari pentru tine. Dacă simți că ai palpitații, merită să-ți reanalizezi medicația împreună cu doctorul sau

farmacistul tău. Urmează câteva produse farmaceutice comune care pot modifica ritmul cardiac.

Medicamentele anxiolitice
Antibioticele
Antidepresivele
Pastilele de tensiune
Medicamentele pentru respirație
Remediile pentru tuse şi răceală
Diureticele precum Lasix (furosemid) sau hidroclorotiazidă (HCTZ)
Medicamentele care conțin estrogen (pilule contraceptive şi terapie de substituție hormonală)
Narcoticele analgezice
Suplimentele de potasiu
Pseudoefedrina (pentru congestia sinusală)
Somniferele
Medicamentele cu statine pentru reglarea colesterolului (Lipitor, Mevacor, Prevacor şi altele)
Medicamentele pentru tiroidă

Ştiu că poți avea unele dintre aceste simptome ocazional, în contextul unor zile obişnuite, dar organismul are propriul sistem de alertă. Aşadar, dacă ai oricare dintre aceste simptome şi ai o presimțire rea sau eşti conştient că ceva este foarte diferit, sună imediat la 112 sau roagă pe cineva să te conducă la spital. Poți contribui la prevenirea unui rău permanent mergând la spital în decurs de o oră după un atac cerebral.

Există şi unele cercetări care sugerează că, dacă iei o aspirină în doză obişnuită (325 mg) la debutul unui atac de cord, îţi vei reduce riscul de a muri în urma lui. Ar putea fi chiar o idee bună să mesteci aspirina simplă (nu filmată) timp de 30 de secunde înainte de a înghiţi. Se pare că asta îi poate accelera activitatea de distrugere a cheagurilor, făcând-o să acţioneze cu câteva minute mai repede decât dacă o înghiţi pur şi simplu întreagă.

Se ştie că aspirina şi alte medicamente antiinflamatoare nesteroidene (AINS) declanşează crize de astm la persoanele astmatice (sau la cei nediagnosticaţi încă), deci asigură-te că nu eşti unul dintre cei sensibili.

În cazul unui accident vascular sau al unui atac de cord, intervenţia timpurie este foarte importantă. Dacă doctorul crede că ai avut un accident vascular minor, denumit uneori atac ischemic tranzitoriu (AIT), ai putea fi supus unor teste, cum ar fi un consult neurologic pentru a-ţi verifica sistemul nervos, scanări speciale, analize de sânge, examinări cu ultrasunete sau radiografii. De asemenea, s-ar putea să primeşti şi medicamente pentru subţierea sângelui spre a preveni formarea din nou a cheagurilor de sânge.

Printre medicamentele anticoagulante prescrise se află warfarina (Coumadin), Plavixul, Lovenoxul şi injecţiile cu heparină. Nattokinaza este un supliment natural despre care îl poţi întreba pe doctorul tău şi pe care l-am menţionat la pagina 272 a acestui capitol. Îţi spun să treci la produse naturale? Categoric nu! Îţi vorbesc doar despre opţiuni pentru ca, împreună cu echipa de specialişti, să decideţi ce este potrivit pentru tine, inclusiv dozajele medicamentelor şi suplimentelor, ca să începi să te simţi bine şi, în mod ideal, să repari răul.

Fă exerciții, ridică-te și mișcă-te

Deși sunt farmacistă și petrec o mare parte din timp lucrând cu produse farmaceutice și suplimente naturale, aș da dovadă de neglijență dacă nu ți-aș vorbi și despre unul dintre cele mai importante lucruri pe care le poți face pentru a-ți proteja inima: mișcarea.

Mergi pe jos dacă doar atât poți face, dar este important pentru că mișcarea pune sângele în circulație. Când îmbunătățești circulația, reduci și stagnarea și încetinești producția de substanțe inflamatoare rele și de radicali liberi în organism. Dacă nu poți merge pe jos, mișcă-ți mâinile, degetele de la mâini, degetele de la picioare, gleznele, brațele și picioarele în timp ce ești așezat. Chiar dacă *poți* merge, atunci când stai jos, mișcă-ți corpul. Rotește-ți gleznele, încheieturile sau gâtul. Ridică din umeri, chiar și numai de câteva ori. Eu personal fac mișcare două-trei ore pe săptămână și, cu toate că sunt ocupată, prioritar este să-mi mențin sănătatea, deci o fac!

Întinde-te în timp ce ești așezat și întinde-te în timp ce stai în picioare. Dacă sunt și alți oameni de față când te întinzi, spune-le de ce te întinzi și te miști și încurajează-i să se miște și ei. Poate ai citit despre campania lui Richard Simmons de a merge în școlile din SUA pentru a le provoca la dans. El se plânge că tăierile de buget au scos educația fizică din programă, iar copiii devin din ce în ce mai sedentari. Vorbește chiar despre efectul asupra sistemului medical dacă acești copii devin adolescenți supraponderali, apoi adulți obezi.

Mișcându-te, faci ca totul să circule mai bine în corpul tău. Asta e mult mai bine decât să iei doar medicamente ca să faci lucrurile să circule în mod artificial. Mă refer aici

la anticoagulantele prescrise şi la aspirină. Îţi spun oare să nu-ţi mai iei medicamentul şi să începi doar să faci mişcare? Desigur că nu, dar, dacă faci mişcare regulat, ai putea reduce doza în timp, sub supraveghere adecvată.

Exerciţiile pentru muşchiul inimii sunt chiar mai importante decât cele pentru muşchii abdominali şi fesieri, dar cei mai mulţi oameni nu se gândesc că exerciţiile ar avea un efect asupra inimii, ci doar asupra taliei. Celor mai mulţi adulţi li s-a spus că efectuarea de exerciţii fizice cel puţin 30 de minute pe zi poate să reducă riscul de boli cardiace şi să crească sensibilitatea la insulină. Dar majoritatea nu-şi va lua acest angajament din cauza timpului limitat.

Ce-ar fi dacă ţi-aş spune că doar 7 minute şi jumătate de exerciţii fizice pe săptămână te-ar putea ajuta? Ai face mişcare atunci? Va trece într-o clipită, promit. Un studiu efectuat de fiziologul sportiv James Timmons arată că funcţionează, cel puţin la bărbaţii tineri şi sănătoşi cu vârste între 20 şi 40 de ani. Cercetarea doctorului Timmons a analizat 16 bărbaţi de 20 şi ceva de ani. El i-a îndrumat să facă exerciţii în şase şedinţe scurte — 4–6 sprinturi de câte 30 de secunde. În acest caz, tinerii au alergat, dar puteau obţine acelaşi efect urcând scări în fugă sau mergând la un curs de *spinning*.

În studiu, bărbaţii au băut o soluţie zaharoasă ce conţinea 75 g glucoză, echivalentul aproximativ al unui cartof copt. La măsurarea nivelurilor de glicemie şi insulină, cercetătorii au constatat că, după numai două săptămâni, durata creşterii glicemiei se redusese cu 12%, iar durata creşterii insulinei scăzuse cu 37%. Desigur, a fost un studiu efectuat pe bărbaţi tineri şi sănătoşi. Ştii că-ţi recomand să-l vizitezi pe medic şi să obţii aprobare înainte de a începe

orice program de exerciții. Scopul este să te ridici şi SĂ TE MIŞTI — este bine pentru inima ta şi pentru viața ta.

Dă-i frumusețe inimii tale

În final, vreau să menționez că mai este un lucru important pe care îl poți face pentru inima ta; şi se află în mintea ta.

Mi-am efectuat propriul experiment ca să observ felul în care gândurile şi mediul pot afecta ritmul cardiac. Mi-am efectuat testul clinic, necontrolat prin placebo, în cea mai încântătoare pădure din America. Acest studiu nu este aleatoriu, nici publicat în vreo revistă.

Aflată în vizită în nordul Californiei, am plecat spre o frumoasă pădure plină de sequoia uriaşi, numită Armstrong. Ce loc ar fi mai bun pentru a crea atmosfera de încheiere a capitolului despre inimă decât unul care îți face inima să sară peste o bătaie datorită frumuseții sale extraordinare?

Când am ajuns, mi-am luat pulsul cu cronometrul de pe iPhone şi era de 84 de bătăi pe minut. Apoi, am fixat o alarmă la 10 minute şi m-am aşezat lângă unul dintre sequoia uriaşi, apoi am inspirat şi am expirat foarte încet. Am închis ochii şi m-am concentrat pe lumina care dansa pe coronamentul arborilor. Energia acestor frumoşi uriaşi era aproape palpabilă, alături de parfumul dulce al rododendronilor înfloriți, cântecul păsărilor şi, din când în când, paşii altor oameni care se bucurau de pădure pe o potecă din apropiere. M-am concentrat doar pe farmecul pur al momentului, în timp ce inspiram şi expiram.

După cele 10 minute, mi-am luat din nou pulsul. De data asta, era de 64 de bătăi pe minut, cu exact 20 de bătăi mai puțin. Şi nu am făcut altceva decât să stau nemişcată în natură, să respir şi să am gânduri pozitive.

Incursiunea mea în pădurea de sequoia nu este primul studiu care demonstrează că meditația (gândurile concentrate pe latura pozitivă) poate reduce ritmul cardiac. Deşi cei mai mulți nu pot ajunge uşor la pădure, această pace lăuntrică este doar o stare de spirit. O poți simți şi acasă, dacă creezi atmosfera.

Găseşte un loc din casa sau grădina ta şi fă-l confortabil pentru tine. Asta ar putea însemna să aprinzi o lumânare sau nişte tămâie ori să ajustezi lumina. În timpul iernii, poate vrei să umpli o sticlă cu apă fierbinte sau să foloseşti o compresă care să dea o căldură instantanee. Te poți relaxa sorbind o cană de ceai cald.

Ideea este să stai liniştit. Fă-te confortabil, închide ochii şi respiră. Gândeşte-te la oameni, locuri sau situații care te fac să zâmbeşti. Obiectivul este să surâzi şi să respiri. Şi râzi dacă te poți gândi la vremuri vesele, fericite. Spune ceva plăcut afirmativ (de exemplu, „mă simt bine azi").

Uită de durere, de medicamente, de operațiile viitoare şi de dificultățile din viața ta. Gândeşte-te doar cum eşti legat de toate lucrurile din natură şi devii parte din câmpul naturii. Încearcă să-ți păstrezi cât de mult poți gândurile bune şi sentimentele de recunoştință. Durează doar 5–10 minute să faci o schimbare în ritmul tău cardiac. Garantez, este cea mai ieftină metodă de reducere a ritmului cardiac, de îmbunătățire a circulației sangvine şi fără efecte secundare! Încearcă chiar acum... cartea mea poate aştepta.

Capitolul 9

Rinichii merită să fie bine îngrijiți

Multă lume, inclusiv cei care suferă de diabet, au un început de boală renală şi nici nu-şi dau seama. Potrivit Fundației Naționale pentru Rinichi, aproximativ 26 de milioane de americani au o boală cronică de rinichi, numită şi glomerulonefrită.

Afecțiunea este mai gravă la cei care au diabet de 15 ani sau mai mult, deşi nu este întotdeauna aşa. La cineva care are diabet, rinichii încep să funcționeze mai puțin eficient pentru că vasele de sânge din interiorul şi din jurul lor se îmbolnăvesc. Asta se întâmplă, în parte, din cauza deteriorării cauzate de radicalii liberi, ca şi în cazul problemelor cu pancreasul şi inima. Aşadar, antioxidanții sunt foarte importanți pentru *orice* individ care are diabet, dar mai ales dacă are o boală de rinichi.

Boala renală la diabetici se numeşte adesea nefropatie diabetică şi nu ar trebui confundată cu neuropatia, care este leziunea nervoasă. Este crucial să înțelegi că rinichii au probleme pentru că nefropatia diabetică este o cauză importantă a dializei în SUA. Un mic procent de oameni au o afecțiune care va progresa rapid după ce se descoperă leziunile inițiale şi ar putea muri în trei ani dacă nu se îngrijesc corespunzător.

Există multe modalități de încetinire a evoluției bolii renale la persoanele cu diabet şi vom ajunge îndată la această veste bună. Mai întâi, trebuie să vedem cum se manifestă boala.

Este uşor să-ţi scape semnele primelor probleme renale dacă nu ştii ce să cauţi. Uită-te doar la modurile subtile în care apare boala renală şi de ce este atât de uşor să nu vezi afecţiunea. Urmează câteva fragmente din scrisorile pe care mi le trimit cititorii rubricii mele.

Suzy, mă simt extrem de obosită tot timpul. Sunt complet secătuită şi nu fac nimic care să provoace această senzaţie...

D-na farmacistă, mă mănâncă mult pielea. E ca şi cum aş avea tot timpul o mică erupţie undeva şi trebuie s-o scarpin permanent.

Dragă Suzy, funcţia mea prostatică este în regulă şi totuşi trebuie să mă trezesc mult noaptea ca să urinez.

Suzy, am gleznele atât de umflate, încât mă jenează şosetele şi încălţămintea. Ce crezi că se întâmplă?

După ce citeşti aceste simptome, înţelegi de ce mii de oameni sunt diagnosticaţi greşit şi li se spune doar că au hipertensiune arterială, probleme cu prostata, dermatită atopică sau altă afecţiune medicală care include aceste simptome. Importanţa recunoaşterii bolii renale nu poate fi exagerată, pentru că detectarea timpurie îţi permite să intervii rapid şi să-ţi salvezi rinichii şi poate viaţa.

Semne şi simptome ale problemelor renale

Cum anume îţi semnalează rinichii că au probleme? Spre deosebire de hipertensiunea arterială, boala renală nu este tăcută. Dacă rinichii îţi funcţionează defectuos, vei începe să observi schimbări. Unele dintre acestea sunt prezentate în continuare.

SCHIMBĂRI LA URINĂ. S-ar putea să ai nevoie să urinezi mai puțin frecvent sau să simți nevoia de a urina, dar să iasă numai câteva picături ori să simți presiune în timp ce urinezi. Urina ar putea deveni spumoasă sau închisă la culoare pentru că se scurge sânge în ea. Culoarea ar putea fi ca a unui ceai tare. Dacă este purpurie, înseamnă că ești în pericol iminent. Cere ajutor la cea mai apropiată cameră de urgență.

EDEM (INFLAMAȚIE ÎN CORP DIN CAUZA RETENȚIEI DE LICHIDE). Primul semn al unei probleme ar putea fi inflamația de la gleznă. Când rinichii nu elimină lichidele cum trebuie, acestea se strâng în anumite zone ale corpului. Greutatea ar putea să crească temporar ca urmare a edemului. Acesta apare adesea la un picior sau la ambele, la glezne, la labele picioarelor sau la mâini. Uneori, apare sub forma unei fețe umflate.

EPUIZARE. Rinichii te ajută să produci globule roșii, care transportă oxigenul la toate celulele tale și la creier. Când rinichii obosesc, oboseşti şi tu. Asta se întâmplă pentru că ei nu pot produce hormonul eritropoietină. Fără acesta, ai mai puține globule roșii, deci devii anemic. Odată ce este diagnosticată, această problemă este relativ simplu de tratat, dar trebuie să fii atent la simptome. Dacă nu cunoşti de acest simptom, ai putea fi diagnosticat greşit cu sindromul oboselii cronice, fibromialgie sau chiar depresie. Se întâmplă mereu. De fapt, ai putea ajunge să fii tratat cu antidepresive, timoregulatoare sau medicamente stimulante (ca Provigil sau Nuvigil) când eşti doar anemic sau prezinți semnele timpurii ale bolii renale cronice (BRC). Din fericire, ai cartea mea care te ajută să lămureşti toate astea şi să te asiguri 100% că eşti tratat în mod corespunzător.

MÂNCĂRIME PE PIELE. Rinichii tăi elimină produsele reziduale din fluxul tău sangvin; prin urmare, dacă ei nu-şi pot face treaba dintr-un motiv sau altul, aceste produse reziduale vor începe să se acumuleze, ceea ce poate provoca mâncărimi serioase, genul care te fac să-ți doreşti o răzătoare cu care să dai pe piele. În acest stadiu, mulți oameni sunt diagnosticați greşit şi li se spune că au un fel de alergie sau dermatită. Li se prescriu diferite antihistaminice, unguente cu steroizi şi o mulțime de alte poțiuni şi perii de corp, care aduc doar o alinare temporară.

Ai putea să crezi că suferi de afecțiunea numită sensibilitate chimică multiplă şi, mai mult decât probabil, deții tot felul de cosmetice, substanțe de curățat, săpunuri şi detergenți hipoalergenici, fără parfum, fără coloranți. Cred sigur că aceste produse sunt o idee bună, însă ele nu-ți rezolvă disconfortul dacă acesta provine de la rinichi. Apropo, mâncărimea poate fi un semn al circulației biliare proaste, al icterului sau al pancreatitei.

Nu sugerez că toată lumea cu mâncărimi are probleme renale, pentru că nu este adevărat. Spun că unii oameni cu mâncărimi cronice ar putea avea BRC şi să nu ştie. Aşadar, te rog, dacă ai probleme cronice cu pielea, trebuie să te asiguri că funcția ta renală este normală. Şi vezi remediile mele anti-mâncărimi de la pagina 389.

GUST NEPLĂCUT ŞI RESPIRAȚIE URÂT MIROSITOARE. Când rinichii încetează să filtreze cum trebuie, în sânge se acumulează o substanță numită uree. Această afecțiune se numeşte uremie şi poate genera un gust metalic ciudat în gură. Unul dintre pacienții mei şi-a descris mâncarea astfel: „Are un gust metalic de parcă ar fi ambalată într-o cutie de tinichea". Apare respirația urât mirositoare, iar apetitul scade pentru că mâncarea nu mai are gust la fel

de bun. Acest simptom ar putea cauza scăderea în greutate pentru că îți pierzi pofta de mâncare.

SIMPTOME DE GRIPĂ. Uremia te poate face să ai senzație de greață şi chiar să vomiți. Ai putea să ai şi tulburări digestive şi să slăbeşti. Unora le este greu să țină orice în stomac, inclusiv bucățele de mâncare sau medicamente. Unii au frisoane sau simt că le este frig tot timpul.

DIFICULTATE ÎN RESPIRAȚIE. Acest simptom este destul de frecvent în BRC. Lichidul pe care corpul nu-l mai poate elimina se poate acumula în plămâni. Ca să fie şi mai rău, anemia este prezentă adesea, iar, când nu ai destule globule roşii care transportă oxigenul, plămânii tăi sunt avizi de el. Asta provoacă respirație întretăiată sau senzația că nu reuşeşti să respiri adânc foarte uşor. Unii spun că se simt ca şi cum s-ar îneca sau doar că trebuie să se oprească să se odihnească după un efort foarte mic. Acesta este unul dintre cele mai alarmante simptome ale bolii renale şi poate fi diagnosticat greşit ca infecție respiratorie, astm sau altă tulburare pulmonară.

CEAȚĂ MENTALĂ. Este tot nenorocita aceea de anemie. Când rinichii nu te pot ajuta să faci globule roşii care transportă oxigenul, creierul este înfometat. Îți pierzi capacitatea de a te concentra şi a ține minte lucrurile. Nu vorbesc despre sudoku aici. Mă refer la capacitatea de a face calcule simple sau de a ține minte ce ai făcut săptămâna trecută ori de a păstra un lanț de idei sau termina o frază — un fel de ceață mentală neclară. Ai putea avea şi amețeli. Doctorii te-ar putea diagnostica cu demență sau alte tulburări neurologice. Toate sunt legate între ele. Oamenii cu probleme de memorie şi cei cu diabet au glicemia ridicată în mod cronic pentru că organismul lor este rezistent la efectul insulinei.

DURERE ÎNTR-O PARTE. Persoanele care au chisturi pline cu lichid pe rinichi simt uneori dureri în spate sau într-o parte a corpului, radiind uneori în jos pe un picior. Deoarece acest tip de durere poate fi un simptom al multor probleme, este uşor de tratat ca simptom al BRC. În schimb, s-ar putea pune un diagnostic de artrită, durere lombară, sciatică sau o problemă cu un disc vertebral. Persoanele cu o versiune uşoară a acestui simptom se foiesc toată noaptea, încercând să stea confortabil.

Înțelegi ce vreau să spun. Dacă suferi de diabet şi ai oricare dintre simptomele ciudate pe care le-am menționat aici, te rog să ceri ajutorul unui profesionist din domeniul medical.

De ce avem nevoie de rinichi?

Există doi rinichi şi fiecare are cam dimensiunea unui pumn. De fiecare parte a coloanei vertebrale, puțin mai jos de cutia toracică, se află câte unul. Rinichii au o sarcină imensă pentru că trebuie să-ți filtreze sângele în continuu. În general, rinichii filtrează cam 189 l de sânge în timpul zilei şi strecoară produsele reziduale pe care le elimină corpul tău.

Procesul este absolut remarcabil. Milioane de vase mici de sânge, numite capilare, acționează ca nişte filtre (gândeşte-te la strecurarea aurului); capilarele au găuri microscopice în ele care filtrează sângele. Particulele micuțe de reziduuri se strecoară prin găuri şi ies din corp prin urină. Celulele sangvine şi moleculele de proteine utile sunt prea mari ca să treacă prin găuri şi, ca urmare, rămân în sânge. Asta e bine. În exemplul cu aurul, aurul rămâne în vas şi ce nu doreşti se filtrează. Aici, şi pepitele de aur sunt filtrate!

Când se instalează boala renală, capilarele nu funcționează la fel de bine, rinichii nu mai filtrează cum trebuie, iar sângele sau proteinele se strecoară şi intră în urină. Reziduuri se strâng şi în sânge.

Rinichii fac toate acestea printr-un schimb chimic extraordinar în interiorul celulelor renale, care se numesc nefroni. Rinichii funcționează împreună cu vezica urinară, uretra (tuburile care împing urina de la rinichi la vezică), vasele sangvine micuțe (numite glomerule) şi tubulețele. Rinichii tăi fermecați sunt concepuți să lucreze în aşa fel, încât corpul să aibă exact cantitatea potrivită de sodiu, potasiu, fosfor şi alte substanțe de care ai nevoie pentru a rămâne în viață. Ei filtrează sângele, păstrează mineralele şi substanțele nutritive esențiale, în timp ce aruncă restul.

Este greu de crezut, dar un rinichi omenesc obişnuit filtrează cam 1,89 l de produse reziduale şi lichid în exces la fiecare 24 de ore. Nu ți-ai dat seama că ai atât de multă mizerie în tine, nu-i aşa?

Întâmplarea face ca rinichii, la fel ca pancreasul, să secrete câțiva hormoni importanți. Aceştia sunt prezentați în continuare:

ERITROPOIETINA. Acest hormon îi transmite măduvei osoase să producă globulele roşii care transportă oxigenul. Oxigenul hrăneşte toate celulele din corp şi le menține vii. De asemenea, creează energie pentru tine.

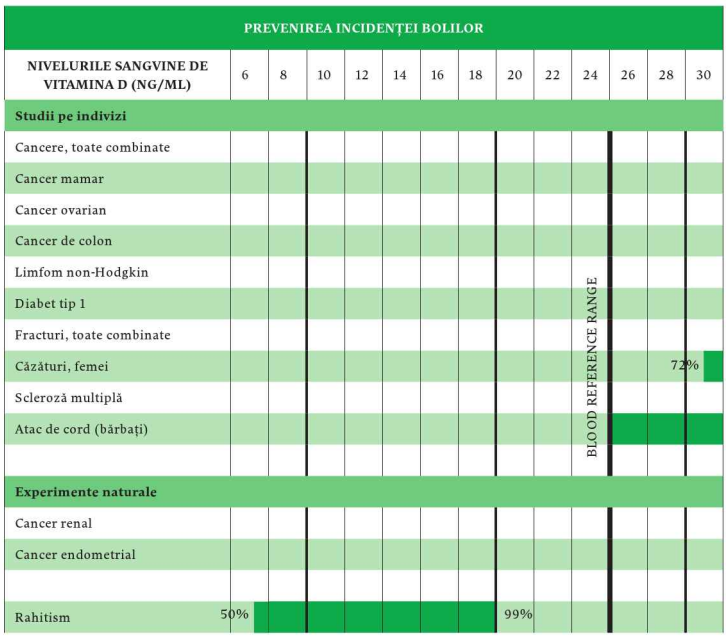
CALCITRIOLUL. Calcitriolul, cea mai activă formă de vitamina D3 din corp, se produce în rinichi. Această substanță nutritivă ajută la reglarea nivelului de calciu şi protejează corpul de infecții şi tulburări imunitare. Vitamina D ajută la îmbunătățirea sensibilității la insulină; aşadar, este crucial să ai rinichi sănătoşi pentru a converti vitamina

D3 în calcitriol. Un medicament numit Rocaltrol (calcitriol) este prescris frecvent pacienților care au BRC.

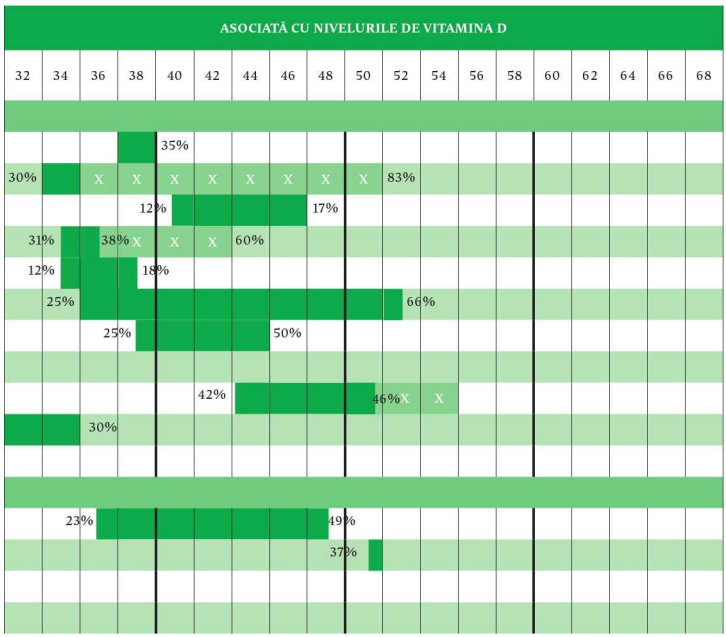
RENINA. Această enzimă este o proteină care reglează tensiunea arterială prin stimularea producției unui hormon numit angiotensină, care face apoi glandele adrenale să producă aldosteron. Aldosteronul îți creşte tensiunea, ceea ce e bine pentru că nu vrei să leşini, dar, dacă va creşte nivelul de aldosteron prea mult, poți face hipertensiune. Renina nu este singura care creşte aldosteronul (şi tensiunea); şi anxietatea o face.

Funcția renală este evident mai complicată de atât, dar trebuie reținut că este bine ca rinichii să fie liniştiți şi mulțumiți, căci fără ei ai deveni un depozit de deşeuri toxice şi ai muri în câteva ore sau zile, în cel mai bun caz. Dializa, desigur, schimbă situația în bine şi mulți oameni duc o viață normală mulți ani cu ajutorul ei. Mai multe despre asta voi prezenta mai târziu.

(Continuare la pagina 298)



Toate procentele au un nivel de referință comun de 25 ng/ml (nanograme pe militru), așa cum apare în tabel. Procentele reflectă procentul de prevenire a bolii la începutul și finalul datelor disponibile. De exemplu, incidența cancerului mamar este redusă cu 30% atunci când nivelul de vitamină D din sânge este de 34 ng/ml față de nivelul de referință de 25 ng/ml. Aceasta este o scădere cu 83% a incidenței atunci când nivelul seric este 50 ng/ml față de nivelul de referință de 25 ng/ml. X-urile de pe rânduri indică „extrapolări rezonabile" din date, dar sunt dincolo de datele existente.



Date pregătite de Garland CF, Baggerly CA

Copyright GrassrootsHeath, 16.10.08, www.grassrootshealth.org

Cunoaşte semnele înainte să fie prea târziu

Multe persoane cu diabet nu se gândesc la rinichii lor pentru că nu există o durere mare asociată cu funcția renală în declin. Când simți înțepături în degetele de la mâini sau picioare ori amorțeală în picior, eşti atent la asta şi încerci să alini durerea. Însă rinichii sunt de obicei tăcuți şi fără pretenții, deci, în afară de cazul în care te duci la un nefrolog (un medic specializat în funcția renală), rinichii tăi ar putea fi ignorați sau diagnosticați greşit.

Cunoaşterea înseamnă putere. Dacă ai diabet, este o idee bună să mergi la nefrolog cel puțin o dată pe an ca să primeşti cea mai bună îngrijire de la un doctor care înțelege cu adevărat complexitatea rinichilor tăi.

Categoric, poți preveni insuficiența renală (şi nevoia de dializă) în multe cazuri, dacă sesizezi problemele mici înainte de a deveni mari şi eşti evaluat şi tratat de un nefrolog. Partea derutantă este că, la unele persoane, capacitatea de filtrare a rinichilor este de fapt mai mare decât normalul în primii câțiva ani de diabet; prin urmare, tu şi doctorul tău nu vă dați seama că rinichii încep să slăbească. Vezi de ce este important să afli *toate* datele despre BRC?

Trebuie să fii atent la mai mult decât minerale care apar pe o analiză de sânge sau urină. Dacă aştepți să afli că ți s-a redus capacitatea de filtrare, s-a făcut deja mult rău. Urmează câțiva dintre factorii de risc pentru BRC.

DIABET. Glicemia ridicată în mod cronic face rinichii să filtreze prea mult sânge. Când rinichii se confruntă cu o povară continuă, obosesc şi încep să scape proteine mici, dar foarte necesare. Această afecțiune se numeşte microalbuminurie.

HIPERTENSIUNE. Tensiunea arterială prea mare deteriorează vasele de sânge din rinichi, apoi, acestea nu mai pot filtra toxinele. O tensiune ideală ar trebui menținută în jur de 120/80 mm Hg.

COLESTEROL MARE. Această afecțiune duce la formarea de plăci de aterom pe pereții arterelor, care îngreunează circulația sângelui în rinichi şi fac să apară probleme cu inima şi cu circulația şi se numeşte ateroscleroză (întărirea arterelor).

ÎNTĂRIREA ARTERELOR. Când vasele sangvine îşi pierd flexibilitatea şi se înfundă, nu mai pot drena şi filtra cum trebuie. Gândeşte-te la furtunul tău de grădină. Vrei să fie relativ moale şi elastic, totuşi, suficient de rezistent ca să scoată un jet puternic de apă.

TOXINE CHIMICE. În comunitatea ştiințifică, acestea se numesc POP, adică poluanți organici persistenți. Aceste otrăvuri sunt numite persistente pentru că sunt purtate cu uşurință prin lanțul trofic şi prin sistemul acvatic. Odată consumate sau inhalate de un om, sunt greu de dezlipit de celule. POP îți pot solicita şi deteriora rinichii şi ficatul.

Un studiu publicat în 2006 a descoperit o legătură între nivelurile serice ale POP şi diabet. Persoanele cu un nivel mai înalt de POP, constând în dioxine, DDT, bifenili policloruraţi şi clordan, printre altele, aveau o probabilitate cu până la 38% mai mare de a fi rezistente la insulină decât cele cu niveluri mai reduse. Totuşi, studiul nu a demonstrat o relație cauză-efect.

ANUMITE TIPURI DE ARTRITĂ SAU DE TULBURĂRI AUTOIMUNE, CUM AR FI BOALA HASHIMOTO SAU LUPUSUL. Când organismul creează anticorpi împotriva propriilor țesuturi, anticorpii pot să rămână în glomerule

şi să cauzeze inflamaţie. Oamenii cu afecţiuni autoimune necesită uneori medicamente imunomodulatoare puternice, iar efectele secundare ale acestor medicaţii pot dăuna şi ele rinichilor. Aşadar, s-ar putea ca însăşi boala sau medicamentele utilizate pentru a trata boala să cauzeze o problemă. În oricare dintre cazuri, funcţia renală ar trebui monitorizată atent la aceşti indivizi.

Ce ne rezervă viitorul?

Sunt sigură că ai deja o întrebare arzătoare: sunt condamnat să am BRC doar pentru că am diabet?

Nu, nu neapărat. Durează mulţi ani ca BRC să apară şi unii diabetici norocoşi, care au avut bine grijă de ei înşişi, nu o fac niciodată. Vestea bună este că evoluţia de la boala renală timpurie la insuficienţă renală completă durează de obicei ani întregi şi poate fi uşurată — dacă nu evitată în întregime — prin schimbări în stilul de viaţă, schimbări alimentare, suplimente şi medicaţie.

BRC apare, în parte, din cauza deteriorării generate de radicalii liberi. După cum ai aflat deja din capitolele precedente, poţi micşora cantitatea de lovituri primite de corp de la radicalii liberi şi poţi deci controla nivelul de deteriorare a rinichilor, nervilor, inimii şi pancreasului tău. Aşadar, un diagnostic de diabet nu înseamnă neapărat că te îndrepţi spre probleme renale.

Există câteva afecţiuni legate de rinichi, care se pot manifesta pe parcurs şi la care trebuie să fii atent.

MICROALBUMINURIE. Rinichii funcţionează normal în acest stadiu, dar cantităţi mici dintr-o proteină din sânge, numită albumină, se scurg în urină. Se detectează printr-o mostră de urină.

PROTEINURIE, CUNOSCUTĂ ŞI CA MACROALBUMINURIE. În această afecţiune, încep să apară în urină cantităţi mai mari din proteina albumină pe măsură ce capacitatea de filtrare a rinichilor începe să scadă. O analiză de urină va arăta acest lucru. Uneori, o poţi vedea pentru că urina devine spumoasă după ce mănânci peşte, carne de pui, carne roşie sau suplimente cu proteine din zer. Ce nu poţi vedea bine aici, poţi simţi. Corpul reţine reziduuri care îţi supraîncarcă treptat sistemul şi ai putea începe să ai mâncărimi, să te simţi obosit, să-ţi pierzi apetitul, să resimţi slăbiciune sau să-ţi fie greu să te concentrezi.

HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ. Această afecţiune apare deoarece organismul reţine mai mult lichid. Pentru că rinichii nu filtrează şi nu elimină cum trebuie, se acumulează tensiunea în vasele de sânge şi ai putea avea dureri de cap frecvente.

CREATININA DIN SÂNGE. Substanţa cunoscută sub numele de creatinină este produsă din descompunerea fosfatului de creatină, care este folosit pentru a-ţi alimenta muşchii. În mod normal, rinichii elimină creatinina, deci, dacă doctorul te anunţă că ai un nivel ridicat de creatinină, înseamnă că, dintr-un motiv sau altul, rinichii tăi nu funcţionează corespunzător. Ca regulă generală, bărbaţii tind să aibă niveluri mai mari de creatinină pentru că au mai mulţi muşchi decât femeile şi tind să mănânce mai multă carne. În schimb, s-a arătat că vegetarienii au niveluri bazale mai mici de creatinină. Un doctor îţi poate estima rata de filtrare glomerulară (RFG) din nivelul de creatinină din sânge. Orice valoare sub 30 este semnul unei probleme şi, dacă nu ai fost încă la nefrolog, trebuie să mergi în caz că nivelul scade sub 30.

Cu cât mai repede ceri ajutor, cu atât mai bine. Dacă nu primeşti ajutor şi RFG scade până la 15, ai nevoie de dializă sau să te înscrii pe lista de aşteptare pentru un transplant de rinichi. Dar promite-mi că nu vei îngădui să se întâmple asta.

Dar alimentația?

Schimbările de alimentație sunt importante pentru cei cu funcție renală compromisă pentru că anumite alimente pot accelera deteriorarea.

PROTEINELE. Studiile au arătat că, dacă mănânci multe alimente bogate în proteine, cum ar fi ouă, lapte, carne şi brânză, îți poți solicita rinichii. Acestora le este greu să filtreze proteinele de materia reziduală. Prea multe proteine împovărează rinichii slăbiți; aşadar, limitează astfel de alimente bogate în proteine la câteva ori pe săptămână.

Însă proteinele nu sunt singura grijă pentru persoanele cu BRC. Şi grăsimea este problematică. Asta deoarece grăsimea sporeşte nivelul ridicat de colesterol care se găseşte în sângele majorității diabeticilor şi al celor cu BRC. Când se acumulează în vasele de sânge, colesterolul solicită inima şi creşte riscul de atac de cord sau de accident vascular.

SAREA. Mă crezi sau nu, chiar şi cantitatea mică de sare pe care o foloseşti la masă pentru a-ți asezona mâncarea contează foarte mult. Există mai multe informații despre sare şi cele mai bune tipuri de utilizat în Capitolul 16. Probabil nu ți-ai dat seama că sarea ar putea fi problematică, nu-i aşa? Asta pentru că este considerată doar un condiment şi se serveşte în milioane de restaurante.

CE ESTE DIALIZA?

Dializa este o procedură care face treaba rinichilor aflați pe cale de a ceda. Este şi un lucru fenomenal! Chiar dacă există diferite tipuri de dializă, obiectivul de bază este acelaşi — să-ți curețe organismul de reziduurile inutile ca să nu devii toxic. Îți ajută corpul să filtreze reziduurile pentru ca aceste produse să nu se acumuleze în sânge, lucru care te face să te simți rău. Dializa se poate aplica în cazuri de insuficiență renală acută sau la persoanele cu boală renală cronică. Există două tipuri principale de dializă: una care îți filtrează sângele, numită hemodializă, şi cealaltă, care filtrează reziduurile prin cavitatea abdominală, numită dializă peritoneală. Aceste proceduri îi pot oferi unei persoane cu boală renală cronică mulți ani de viață frumoasă, prin urmare, este minunat că dispunem de această tehnologie.

Sarea de masă iodată obişnuită nu este cea mai sănătoasă sare pentru tine. Sarea de masă a fost curățată de mineralele pe care le conține sarea de mare existentă natural. Acestea sunt tocmai mineralele de care are nevoie corpul pentru a regla glicemia, şi anume magneziul, potasiul, cromul, seleniul, zincul, fierul şi cuprul. În orice caz, atât sarea obişnuită, cât şi sarea de mare (în afară de minerale) sunt de fapt alcătuite din două elemente: sodiu şi clor.

Sodiul este o problemă mare pentru persoanele cu boală renală. De fapt, poate fi o problemă pentru oricine. Dacă ai BRC, sodiul din sare te face să reții apa, iar asta înseamnă că rinichii au mai multe lichide de filtrat.

Ar trebui să ştii că numai o cantitate mică din sodiul din alimentaţia noastră (cam 11%) vine din adăugarea unei prize de sare la supă sau a unui praf peste ouă. Marea majoritate a sodiului din alimentaţia noastră provine din alimentele procesate.

Există câteva alimente sărate, cu conţinut mare de sodiu, pe care ar trebui să le eviţi. Printre acestea se află semi-preparatele congelate, cărnurile procesate şi gustările cum ar fi chipsurile şi covrigeii. Ai grijă în mod deosebit cu supele preparate, indiferent că sunt la conservă sau în cutie de carton. Şi verifică eticheta de pe supele chinezeşti — valoarea sodiului este astronomică. Totuşi, acestea nu sunt singurele alimente la care trebuie să fii atent; mai sunt multe altele.

Dacă vrei sare pe mâncărurile tale, te rog să foloseşti sare naturală de mare, care îi asigură organismului minerale esenţiale, nu doar sodiu. Eu am două mărci acasă, Real Salt (www.realsalt.com), pe care o folosesc la gătit dacă e nevoie, şi Fusion, o sare de finisare gourmet, pe care o presar pe mâncare.

Ador sarea bună, iar, dacă vrei să te răsfeţi cu ce e mai bun, vezi Resursele mele de la pagina 601 pentru numele unor companii care produc tipuri de sare pură şi delicioasă. Unele dintre ele sunt chiar aromatizate cu ghimbir sau rozmarin.

Încă un lucru despre sare: şi înlocuitorii de sare ar trebui evitaţi. Cei mai mulţi sunt alcătuiţi din potasiu, iar rinichii slăbiţi nu elimină potasiul foarte bine. Când se acumulează în fluxul sangvin, potasiul în exces produce ritm cardiac anormal, furnicături în mâini şi picioare şi slăbiciune musculară. Potasiul se găseşte în mod natural în fructe, legume, fasole şi fructe de nucifere. Desigur, toate aceste alimente sunt bune de mâncat. Nu trebuie să le eviţi.

BĂUTURILE CARBOGAZOASE. În final, vreau să menționez că există un motiv foarte bun să te fereşti de băuturile carbogazoase. Informațiile noi de la cercetătorii de la Loyola University Health System spun că femeile care beau cel puțin două doze de suc carbonatat pe zi au o probabilitate de aproape două ori mai mare de a manifesta semne timpurii de boală renală decât cele care nu beau atâtea sucuri. Acest rezultat s-a bazat pe descoperirile făcute în urma unui test de urină pe care l-au făcut femeile participante la studiu la 24 de ore după ce au băut două băuturi carbogazoase. Femeile care au consumat băuturile au avut o probabilitate de aproape două ori mai mare de a avea albuminurie, proteină în exces în urină.

Ce anume din sucul carbogazos este problema? E probabil o combinație între mai multe lucruri. În primul rând, acesta conține fosfor, iar rinichii nu sunt mulțumiți când au de-a face cu fosfor excesiv. Sucul carbogazos îl conține şi pe fratele mai păcătos al zahărului, un îndulcitor foarte rafinat, numit sirop de porumb cu conținut ridicat de fructoză (HFCS). Şi iată surpriza: HFCS este contaminat uneori cu mercur, o otravă periculoasă, care declanşează deteriorarea de radicalii liberi a celulelor tale, inclusiv în celulele renale. Crezi că glumesc? Nu. Un studiu din 2009, publicat în revista *Environment Health,* a constatat că nouă din 20 de eşantioane de HFCS erau contaminate cu mercur. Deci, schimbă, te rog, băuturile răcoritoare cu H_2O (apă) sau cu ceai din plante.

Deci, ce ar trebui să mănânci? Eu recomand o alimentație cu puține grăsimi, puține proteine, bogată în fructe şi legume bio proaspete, alături de fructe cu coajă lemnoasă şi semințe sănătoase. Este cam acelaşi plan alimentar pe care l-am schițat pentru tine în multe alte capitole. Motivul

este că aceste alimente îi oferă corpului tău hrană adevărată nu aditivi artificiali, chimicale, grăsimi trans şi ingrediente cancerigene.

Cunoaşterea hranei pe care o introduci în corp se va traduce într-o sănătate mai bună pentru rinichii tăi pentru că, la urma urmei, ei trebuie să filtreze ceea ce intră. Boala renală nu poate fi vindecată, dar poate fi gestionată. Să mănânci mai bine este primul lucru de pe lista mea pentru însănătoşire.

DIMINUEAZĂ A1C
Dacă poți reduce hemoglobina A1c de la 7% la numai 6,4%, ți se diminuează cu până la 25% riscul de a face o boală renală. Citeşte Capitolul 13 pentru a afla detalii despre suplimente naturale care ajută la reducerea glucozei din sânge şi a A1c.

Medicamente care îți ajută rinichii

Astăzi, avem norocul să dispunem de câteva medicamente puternice, care încetinesc evoluția bolii renale. Persoanele cu boală renală trebuie să fie vigilente la controlarea tensiunii arteriale; aşadar, atingerea unei valori-țintă de 120/80, de exemplu, poate oferi beneficii spectaculoase. Acesta este unul dintre motivele pentru care doctorii prescriu de obicei pastile pentru tensiune celor care au o boală renală.

Există multe medicamente pe care doctorul le poate comanda pentru tine şi este nevoie uneori de mai multe

medicamente pentru a face treaba. Cele mai populare medicații utilizate în tratarea bolii renale se încadrează în categoriile de bază prezentate în continuare:

INHIBITORI AI ENZIMEI DE CONVERSIE A ANGIOTENSINEI (ACE). Aceste medicamente acționează prin încetinirea (inhibarea) activității enzimei ACE, care, la rândul ei, reduce producția unei substanțe numite angiotensină II. Această acțiune menține vasele sangvine mărite pentru ca sângele să poată circula cu ușurință prin rinichii tăi, care au sarcina de a-ți filtra sângele.

Inhibitorii ACE ușurează munca rinichilor. Unii dintre ei pot să protejeze glomerulele rinichilor și să reducă acea cantitate de proteine care se varsă în urină. (Cum am precizat mai devreme în acest capitol, glomerulele sunt structuri din interiorul rinichiului alcătuite din mici vase capilare. Sarcina lor este să curețe sângele de reziduuri.) Acest lucru întârzie deteriorarea. Inhibitorii ACE sunt foarte buni și la reducerea tensiunii.

Printre efectele secundare se numără tusea uscată, durerea de cap, nivelurile ridicate de potasiu, somnolența, slăbiciunea sau anormalitățile gustative (de exemplu, un gust foarte sărat sau metalic, indiferent ce mănânci).

Exemple de inhibitori ACE

Captopril (Capoten)
Enalapril (Vasotec)
Lisinopril (Zestril, Prinivil)
Ramipril (Altace)

BLOCANTELE RECEPTORILOR DE ANGIOTENSINĂ II. Aceste medicamente sunt și mai precise în acțiune decât inhibitorii ACE, prin urmare, produc mai puține efecte secundare, reducând în același timp riscul de a avea probleme

cardiace. Ele acționează împiedicând angiotensina să-ți strângă vasele sangvine.

Câteva exemple

Candesartan (Atacand)
Irbesartan (Avapro)
Losartan (Cozaar)
Valsartan (Diovan)

Aceste medicamente se combină uneori cu diuretice. Un exemplu de acest tip este Hyzaarul, care este o combinație de Losartan şi hidroclorotiazidă.

ERITROPOIETINA (NUMITĂ ŞI E-POIETINĂ SAU EPO). EPO este de fapt un hormon care circulă în sânge. A fost descoperit cam acum un secol, în urma experimentelor de luare de sânge efectuate pe iepuri. Rinichii produc în mod natural EPO atunci când sunt sănătoşi. EPO stimulează producția de globule roşii (eritrocite) pentru că este ca un fel de senzor. Dacă ai deficiență de fier sau feritină (forma depozitată de fier), anemia ta ar trebui să declanşeze producția de EPO din rinichi ca să poți produce mai multe globule roşii şi s-o învingi. Dacă rinichii nu sunt sănătoşi, acest sistem eşuează şi ai putea avea nevoie de transfuzii de sânge.

În prezent, se găseşte EPO sub formă de medicamente şi fiecare este uşor diferită. Unele conțin puțină albumină, iar altele sunt versiuni alfa sau versiuni beta, dar toate sunt produse cu ajutorul tehnologiei ADN-ului recombinant. Asta înseamnă că sunt relativ pure şi lipsite de substanțe alergene.

Pentru că EPO creşte numărul de globule roşii, creşte şi valoarea hematocritului, care este pur şi simplu o măsură a procentului de globule roşii. Trebuie ca numărul de globule

roşii şi hematocritul să se încadreze în intervalul normal. Dar nivelul hematocritului tinde să scadă la persoanele cu BRC sau cu alte boli care induc anemie.

Eritropoietina (versiunea alfa) se vinde sub numele de marcă de Epogen şi Procrit în SUA şi de Eprex în alte părți ale lumii. Aceste medicamente injectabile sunt combinate uneori cu suplimente de fier. În 2007, costul unei injecții era de aproximativ 2 000 de dolari. Exact. S-ar putea să fie sau să nu fie acoperit de asigurările medicale. Ar trebui să colaborezi cu doctorul tău pentru a afla dacă este compensat şi, dacă da, cât de mult şi cât de des poți să primeşti aceste injecții şi asigurarea să-ți acopere totuşi costul ridicat.

Desigur, produsele farmaceutice nu sunt singurele substanțe care îți pot ajuta rinichii. După cum probabil ai ghicit deja, am să-ți recomand multe suplimente utile şi strategii alimentare suplimentare.

Suplimente care pot fi de ajutor

Nutriționiştii specializați în boala renală afirmă că, dacă ai o boală renală, ai nevoie de alte cantități de vitamine şi minerale decât cineva cu rinichii sănătoşi. Sunt multe motive pentru nevoile modificate. În primul rând, ai mai multe toxine acumulate în fluxul tău sangvin, ceea ce înseamnă că îți trebuie mai multe substanțe nutritive detoxifiante.

De asemenea, indivizii cu BRC iau adesea medicamente care, întâmplător, fură vitamine şi minerale importante.

Şi apetitul scăzut sau schimbările alimentare îți pot modifica nevoile nutriționale. De exemplu, o alimentație săracă în proteine va face să-ți lipsească anumite vitamine, precum B_{12}, sau aminoacizi, cum ar fi L-carnitina. O deficiență a acestor substanțe nutritive poate face ravagii în tot

organismul tău. Aşadar, să ştii ce trebuie să completezi şi de ce ai nevoie pentru a-ți proteja rinichii este esențial pentru a te face bine.

Îl poți întreba pe doctorul tău despre mai multe suplimente care susțin funcția renală. Le-am pus în ordinea pe care o consider cea mai importantă pentru tine; totuşi, fiecare individ este diferit. Înainte de a lua oricare dintre aceste suplimente, vreau să obții aprobarea doctorului tău.

L-carnitina

Aminoacidul L-carnitină este numit adesea doar carnitină. El ajută corpul să transforme grăsimea în energie. Corpul nostru produce carnitină în mod natural, dar s-ar putea să fie nevoie de puțin în plus dacă ai BRC şi trebuie să ai o alimentație săracă în proteine. Carnitina poate să ajute la scoaterea grăsimii care înfundă arterele din vasele tale sangvine şi să-ți sporească energia.

Motivul pentru care pun carnitina pe primul loc pe lista mea de suplimente pentru susținerea rinichilor este că ea posedă şi alte atribute minunate. De pildă, studiile arată că L-carnitina are beneficii pentru inimă. De asemenea, unele studii mai mici sugerează că versiunea cunoscută ca acetil-L-carnitină (versiunea acetilată) ar putea ajuta la regenerarea nervilor, reducând astfel durerea cauzată de neuropatia diabetică.

Şi asta nu e tot. Principalul motiv pentru care am recomandat carnitina este că ajută la controlarea nivelului unui radical liber, numit factor de necroză tumorală alfa, care (în exces) este legat de rezistența la insulină. În plus, rinichii contribuie la producerea lui. Când rinichii se defectează,

carnitina suplimentară devine necesară. De asemenea, îi ajută pe bărbați în caz de disfuncție erectilă. Vezi de ce am pus carnitina în fruntea listei?

SURSE ALIMENTARE DE CARNITINĂ. Carnea roşie (în special cea de miel), produsele lactate şi grâul sunt câteva surse principale de carnitină. Dar, pentru că nu ar trebui să mănânci prea multe proteine sau gluten din grâu, sursele mai bune de carnitină ar fi peştele, carnea de pasăre, sparanghelul, avocadoul şi untul de caju. (Limitarea glutenului de grâu este o idee bună pentru oricine, nu doar pentru diabeticii cu boală renală.)

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Caută suplimente numite carnitină sau L-carnitină. Poți cumpăra şi acetil-L-carnitină în loc de acestea. Evită D-carnitina pentru că nu este naturală şi ar putea afecta capacitatea corpului de a folosi L-carnitina. Ar putea declanşa şi efecte secundare.

Doza sugerată de mine în general este între 500 şi 1 000 mg, de două până la patru ori pe zi. Însă întreabă-l pe doctorul tău, pentru că dozajul se bazează pe funcția renală, alimentația şi starea ta generală.

AVERTISMENT. Acest aminoacid este de obicei foarte bine tolerat. Totuşi, cei care sunt sensibili la el sau care iau doze mari de carnitină ar putea face diaree sau tulburări digestive. Anumite medicamente anticonvulsive (prescrise adesea celor cu neuropatie) fură carnitina, adică medicamentul reduce nivelul de carnitină şi grăbeşte complicațiile pentru o persoană cu BRC. Un astfel de medicament este acidul valproic (Depakote). Aşadar, dacă iei acest medicament, trebuie categoric să-l întrebi pe doctorul tău dacă ar

trebui să suplimentezi cu carnitină pentru a completa ce a furat medicamentul.

Coada calului (*Equisetum arvense*)

Planta de coada calului este folosită de secole ca ajutor în tratarea problemelor renale, la întărirea oaselor şi vindecarea ulcerelor sau rănilor. Tulpinile plantei alimentează corpul cu siliciu, care ajută la formarea colagenului, o proteină aflată în ligamente, cartilaje şi ţesutul conjunctiv.

MEDICAMENTE CARE AR PUTEA DUCE LA LEZIUNI RENALE

Deşi medicamentele care ajută în boala renală pot salva vieţi, ar trebui să ştii că multe medicamente prescrise în mod obişnuit pot deteriora rinichii ca efect secundar. Dacă ai o boală renală şi iei oricare dintre următoarele medicamente, ar trebui să discuţi despre asta cu doctorul tău.

Aspirină
Excedrin
Meloxicam (Mobic)
Medicamente antiinflamatoare nesteroidiene (AINS), ca ibuprofen, naproxen şi diclofenac

Anumite interacţiuni ale medicamentelor pot duce şi la insuficienţă renală. Printre combinaţiile periculoase se numără cele prezentate în continuare

Advil şi Prograf
Aldoril şi calciu

Anaprox şi Prograf
Cardizem şi ciclosporină
Cardizem şi Sandimmune
Dristan Sinus şi tacrolimus
Diazid şi calciu
Diazid şi AINS
Ibuprofen şi tacrolimus
Metotrexat şi ciprofloxacină
Statine pentru reducerea colesterolului şi antibiotice pe bază de eritromicină
Tricor şi simvastatină (Zocor)

Siliciul în sine este un supliment fantastic, iar coada calului îl oferă. Siliciul este utilizat adeseori pentru osteoporoză şi pentru întărirea unghiilor şi a părului. El este necesar şi pentru sănătatea pancreasului.

Cât despre funcţia renală, coada calului poate acţiona ca diuretic, ajutându-te să filtrezi sângele şi să elimini o parte din surplusul de lichid. Am putea spune că le dă o mână de ajutor rinichilor.

SURSE ALIMENTARE DE SILICIU. Cerealele integrale (înainte de a fi curăţate şi rafinate pentru a face făină obişnuită) conţin siliciu. Totuşi, cred că cea mai bună metodă de a obţine siliciu este să iei un supliment cu siliciu, cum ar fi coada calului sau cel produs de Cellfood. Urmează indicaţiile de pe ambalaj.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Poți cumpăra coada calului sub diverse forme, inclusiv tincturi (proporție 1:5), ceaiuri şi suplimente orale.

Doza sugerată de mine în general este să bei ceaiul o dată pe zi dimineața sau de două ori, dacă îți permite doctorul tău.

Sunt bune şi suplimentele orale. Doza generală este în jur de 300 mg, de două sau trei ori pe zi, standardizată să conțină 19–15% siliciu.

AVERTISMENT. Persoanele cu tulburări renale trebuie să fie atente la dozare. Ca în cazul tuturor celorlalte suplimente din acest capitol (şi din toată cartea), trebuie să-l întrebi pe doctor dacă acesta este potrivit pentru tine, mai ales pentru că planta are un efect diuretic asupra corpului. Diureticele pot să amplifice efectele multor altor medicamente şi să producă probleme legate de medicamente. Acest efect reprezintă o problemă pentru cei care iau digoxină pentru inimă, anticoagulante şi anticonvulsive. Coada calului fură vitamina B1 (tiamina), ceea ce înseamnă că utilizarea pe termen lung a acestui supliment poate cauza o deficiență de B1. Asta ți-ar putea înrăutăți neuropatia periferică; prin urmare, dacă vei consuma regulat coada calului, este bine să suplimentezi şi tiamina. Ia cam 25 mg zilnic sau un supliment puternic cu complexul B, care conține B1 şi alte vitamine B importante. Citeşte mai mult despre importanța tiaminei în următorul articol.

Tiamina

Tiamina, cunoscută şi ca vitamina B1, este uşor de găsit în magazinele naturiste şi ieftină. Organismul utilizează tiamina pentru a ajuta la menținerea sănătății nervilor şi a

creierului. O deficiență poate cauza depresie, irascibilitate, dureri ale nervilor, atrofie musculară şi slăbiciune musculară. Stadiile mai târzii ale deficienței de tiamină (numită beri beri) poate cauza inimă mărită, puls rapid (tahicardie) şi probleme neurologice.

Specialiştii în diabet s-ar putea întreba de ce menționez această substanță nutritivă în capitolul despre rinichi, pentru că nu este considerată de obicei o vitamină care iubeşte rinichii. Dar eu sunt inovatoare. Principalul motiv pentru care drăguța B1 a ajuns pe lista mea este că s-a descoperit recent că această substanță are efecte spectaculoase asupra capacității corpului de a excreta albumina şi a remedia boala renală în stadiu timpuriu la unele persoane cu diabet tip 2. Studiul a fost publicat în revista *Diabetologia*.

Într-un studiu, oamenii de ştiință au constatat că suplimentele orale de tiamină au reuşit să remedieze în proporție de 41% simptomul timpuriu al microalbuminuriei la persoanele studiate. Cercetătorii au utilizat doze mari de tiamină (în total 300 mg pe zi) — mai mari decât aş recomanda eu —, dar efectele sunt remarcabile. De asemenea, mulți diabetici au deficiență de tiamină, care ar putea sta la baza complicațiilor cardiace şi neurologice, apărute când diabetul netratat persistă.

De asemenea, s-a arătat că tiamina are efecte benefice asupra pancreasului, aşa că am să-i dau acestei vitamine B nota 10 pentru toate beneficiile sale protectoare.

SURSE ALIMENTARE DE TIAMINĂ. Ele sunt cerealele integrale, cerealele fortificate, carnea şi drojdia. Aceasta este una din acele dăți rare când aş prefera să iei suplimente în loc să mănânci cantități mari din aceste tipuri de alimente.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Caută pirofosfat de tiamină, forma activă a acestei vitamine. Vreau, de asemenea, să-l întrebi pe doctorul tău dacă ar trebui să iei şi un supliment cu complexul B, împreună cu tiamina. Motivul este că persoanelor cu BRC le lipsesc adesea toate vitaminele B, nu doar tiamina. În plus, tiamina funcţionează mai bine în prezenţa celorlalţi membri ai familiei sale. Printre aceştia se numără acidul folic, vitamina B_{12}, vitamina B6 şi riboflavina.

Doza generală sugerată de mine este de 25–50 mg de tiamină o dată pe zi, în afară de cazul în care doctorul tău acceptă să iei, sub supravegherea lui, doze mai mari, despre care s-a constatat că sunt eficiente în studiul menţionat mai sus — 100 mg de trei ori pe zi. În orice caz, ar trebui să iei şi un supliment cu complexul B, o capsulă zilnic.

AVERTISMENT. Când iei doze mari dintr-o vitamină B, de multe ori ai nevoie să ai un complex B la bord pentru că o doză mare dintr-o vitamină B ar putea produce o deficienţă relativă a celorlalte vitamine B. În general, vitaminele B funcţionează mai bine împreună.

Vitamina D

Când te gândeşti la o vitamină, te gândeşti probabil la o substanţă nutritivă din hrană sau la un supliment pe care trebuie să-l iei pe cale orală. Vitamina D este, într-adevăr, o substanţă nutritivă care poate fi luată ca supliment. Dar obiectivul său metabolic, forma sa activă, se produce de fapt în interiorul corpului şi se numeşte calcitriol. Calcitriolul este un hormon. Corpul foloseşte sursele externe de vitamina D şi le converteşte în hormon în rinichi.

Boala renală cronică face să scadă nivelul de calcitriol al corpului pe măsură ce rinichii devin mai slabi. Deci, persoanele cu BRC trebuie să acorde o atenție deosebită obținerii unei cantități suficiente de calciu şi de vitamina D.

Există o legătură strânsă între vitamina D şi diabet. Vitamina D este adesea puțină la persoanele cu diabet tip 2, aşadar, este importantă menținerea unor niveluri sănătoase ale acestei substanțe nutritive. De ce ? Studiile au arătat că vitamina D poate ajuta la scăderea glicemiei. Vitamina D protejează şi nervii şi se crede că aduce beneficii persoanelor cu scleroză multiplă, o tulburare autoimună care distruge învelişul nervilor. Mă urmăreşti? Mă gândesc la vitamina D pentru a te ajuta la rezistența la insulină, leziunile nervoase, funcția imunitară şi rezistența osoasă. Nu prea rău pentru o singură substanță nutritivă, nu?

Soarele este o stea frumoasă, dătătoare de viață, cea mai apropiată de Pământ şi în centrul sistemului nostru solar. Această stea uimitoare favorizează producția de vitamină D naturală în pielea noastră. Unii oameni pot lua destulă vitamină D tolănindu-se la soare câte 15 minute pe fiecare parte (burtă şi spate). Dar să nu stai niciodată la soare între orele 11 şi 16, când razele ultraviolete dăunătoare sunt cele mai puternice.

Sunt multe motive pentru care ai putea opta pentru un supliment cu vitamina D, în loc să te bazezi pe soare pentru această importantă substanță nutritivă. Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, capacitatea lor de a converti vitamina D în forma sa activă scade. S-ar putea să fie necesar să eviți lumina solară din cauza deteriorării pielii de radicalii liberi. Şi, cu siguranță, dacă ai avut vreodată cancer de piele, doctorul tău îți va spune probabil să eviți expunerea la soare.

Chiar dacă eu cred că soarele este sănătos pentru noi, recomand de obicei doar un supliment alimentar de bună calitate pentru că acționează rapid și, la populația vârstnică, crește nivelurile de vitamina D mai bine decât lumina soarelui. Întreabă-l pe doctorul tău dacă poți suplimenta cu capsule orale de colecalciferol (D_3), cam 2 000 UI în fiecare dimineață. Se vând mărci de calitate de vitamina D_3 la magazinele naturiste. Suplimentele sunt o opțiune mai bună pentru cei care au avut cancer de piele sau care sunt obligați să stea în casă ori se feresc de soare. Urmează multe altele despre vitamina D în Capitolul 12.

Pau d'arco

Dacă ai de-a face cu anemie în cadrul bolii renale, ar trebui să știi că este posibil să-ți ajuți organismul să progreseze dându-i substanțe nutritive care îmbunătățesc capacitatea de a face globule roșii, lucru important pentru că globulele roșii transportă oxigenul în tot corpul.

Pau d'arco, numită și *taheebo* sau *lapacho*, este o plantă din pădurea amazoniană, care se folosește de secole pentru a trata tot felul de probleme imunitare. Datele nu sunt clare, dar scoarța de pau d'arco pare să susțină globulele roșii. Se vinde la magazinele naturiste în diverse forme — extract, capsule, tablete, lichide și ceai.

Specialiștii în plante medicinale susțin că *pau d'arco* subțiază sângele și este un purificator al sângelui și producător de sânge care ajută ficatul și glandele endocrine.

Una dintre substanțele existente în mod natural în *pau d'arco* este hidrochinona, care se întâmplă să fie o substanță utilizată pentru atenuarea petelor de bătrânețe. Vei găsi această substanță și în unele creme cu și fără rețetă

medicală. *Pau d'arco* are mulți alți compuși, inclusiv benzenoizi și flavonoizi.

Chiar dacă *pau d'arco* nu necesită rețetă medicală și se vinde la magazinele naturiste, te rog să-l întrebi pe doctorul tău dacă este potrivit pentru tine. De obicei, este suficient să bei ceai de *pau d'arco* zilnic timp de 39–60 de zile pentru a declanșa producția de globule roșii noi. Sau poți să iei suplimente și să urmezi dozele recomandate pe ambalajul produselor.

AVERTISMENT. *Pau d'arco* este de obicei bine tolerat de oameni. Efectele lui secundare cuprind amețeala, greața, voma, diareea și subțierea sângelui. Este anticoagulant, ceea ce e minunat, dar înseamnă și că ar putea avea un efect cumulativ cu aspirina, heparina, warfarina (Coumadin), Plavix, Lovenox și alți agenți anticoagulanți, ceea ce ar putea fi periculos. Ai grijă să discuți cu doctorul tău despre orice interacțiuni.

Astragalus

Astragalusul este o plantă originară din Asia, al cărei nume în chineză înseamnă „conducător galben". Rădăcina sa (partea folosită medicinal) este considerată una dintre plantele medicinale esențiale din medicina tradițională chineză. Această plantă este cunoscută și cu numele *Astragalus membranaceous*, huang qi, bei qi, hwanggi și unghia-găii.

În medicina tradițională chineză, astragalusul se folosește în principal pentru a stimula funcția imunitară și a trata oamenii care suferă de transpirații nocturne sau diaree. Se găsește și în tonicele energizante.

Astragalusul te poate ajuta să ții răcelile la distanță — unele studii au arătat că are uşoare proprietăți antivirale. S-a constatat că sporeşte eficacitatea medicamentelor antivirale, precum Zovirax (aciclovir) şi Symmetrel (amantadina).

În cultura tradițională chineză, astragalusul se foloseşte la diverse afecțiuni cardiace. Îl menționez în capitolul despre rinichi pentru că este şi un diuretic care poate să contribuie la scăderea tensiunii arteriale şi să relaxeze vasele sangvine.

Dacă ai hipertensiune arterială sau probleme cu retenția de apă, ai putea lua în considerare utilizarea acestei plante.

Ca regulă generală, nu te teme să-i spui doctorului ce suplimente iei. În primul rând, este vorba de corpul tău, în al doilea, doctorul *trebuie să ştie* ca să se asigure că suplimentele nu interferează în niciun fel cu alte medicamente prescrise pe care le iei.

AVERTISMENT. Astragalusul nu este pentru tine dacă ai diabet tip 1 sau dacă ai alte boli autoimune (ca psoriazis, artrită reumatoidă, boala Crohn, scleroză multiplă şi lupus), decât dacă doctorul ți-o recomandă. Dacă ai suferit o operație de transplant, nu ar trebui să utilizezi astragalus pentru că acest imunostimulator va contracara eficacitatea unor medicamente imunosupresoare cum ar fi: CellCept (micofenolat), Imuran (azatioprină), Prograf (tacrolimus), Rapamune (sirolimus), Sandimmune (ciclosporină), steroizi (metilprednison sau prednison).

Suplimente despre care trebuie să-l întrebi pe doctorul tău

Rinichii au nevoie de potasiu şi fosfor pentru a ajuta la reglarea echilibrului lichidelor. Când rinichii sunt slăbiți, le este greu să elimine potasiul şi fosforul din sânge. Aceşti electroliți pot fi monitorizați uşor de doctorul tău, dar, pentru că se vând ca suplimente fără rețetă, trebuie să intru puțin în detalii, în special în legătură cu fosforul. Când fosforul se acumulează în sânge, oasele scot calciul pentru a echilibra fosforul. Ca urmare, oasele încep să slăbească şi se rup mai uşor din lipsă de calciu.

Este un cerc vicios pentru că, pe măsură ce oasele tale devin mai fragile, doctorul poate sugera un supliment pentru întărirea lor spre a preveni (sau a trata) osteoporoza. Dar suplimentele pentru întărirea oaselor conțin de obicei minerale, printre care fosfor. Deci, ar putea însemna începerea unui cerc vicios la care nu am răspuns. Discuția dacă ai nevoie de mai mult sau mai puțin fosfor — sau potasiu, sau orice mineral, de fapt — trebuie avută cu nefrologul tău, un profesionist care îşi dedică viața rezolvării unor astfel de probleme dificile.

De asemenea, este o idee bună să reduci la minimum alimentele bogate în fosfor. Acestea includ băuturile răcoritoare, laptele de vacă, iaurtul, înghețata şi majoritatea lactatelor, mazărea uscată, lintea, untul de arahide şi fasolea roşie.

Antioxidanții sunt potriviți

Pentru că deteriorarea provocată de radicalii liberi contribuie la declinul funcției renale, este logic că, luând suplimente cu antioxidanți, poți să-ți protejezi rinichii și să încetinești evoluția bolii, lucru arătat în literatura științifică. Având acesta în vedere, cred că ar fi inteligent din partea persoanelor cu BRC să se gândească să ia antioxidanți dovediți și puternici, sub îndrumarea medicului lor.

Cei mai buni antioxidanți pătrund în țesuturile delicate din creier, inimă, ficat, pancreas și rinichi. De aceea, cred că următorii antioxidanți sunt niște alegeri înțelepte dacă suferi de o boală renală, dar, desigur, discută despre recomandările mele cu medicul tău pentru a vedea dacă ți se potrivesc.

ASTAXANTINA. Aceasta este un tip de carotenoid de origine marină, care se găsește în cele mai mari concentrații în alge. *Haematococcus pluvialis* găzduiește unul dintre cei mai puternici antioxidanți biologici din lume. În prezent, astaxantina purificată este ambalată și vândută ca supliment alimentar. Știm că poate ajuta la protejarea de boala cardiacă, însă un studiu publicat în 2004 în revista *Biofactors* arăta că astaxantina are și capacități de protecție față de nefropatia diabetică la șoareci. Înseamnă oare că poate îndeplini această funcție și la oameni? Savanții nu au încă un răspuns la această întrebare, însă acest supliment este indiscutabil un antioxidant bun, care merită luat. Doza sugerată de mine este de 4–6 mg zilnic.

RESVERATROLUL. Această substanță se găsește în coaja strugurilor roșii, precum și în cacao și arahide. Recomand adesea suplimentarea cu resveratrol deoarece cred că oferă numeroase beneficii corpului uman. Este o

substanță nutritivă care pare capabilă să ne genereze mai multe mitocondrii. Mitocondriile sunt centralele energetice pe care celulele le folosesc pentru a produce energie. Cu cât sunt mai multe, cu atât ai mai puțină grăsime blocată în interiorul celulelor şi al corpului în general.

Un studiu publicat în ediția din august 2008 a revistei *Clinical Interventions in Aging* a conchis că un stil de viață şi o alimentație sănătoase previn bolile tipice asociate cu vârsta, cum ar fi boala cardiacă, obezitatea şi diabetul. În acelaşi articol, cercetătorii precizau că „viitorul este promițător pentru utilizarea resveratrolului".

Dacă ai o boală renală, discută te rog cu medicul tău înainte de a utiliza resveratrol. Un studiu publicat în 2009 în revista *Free Radical Biology & Medicine* arăta că tratamentul cu resveratrol limitează complet deteriorarea cauzată de radicalii liberi la şoareci. Însă studiul precizează şi că tratamentul pe termen lung cu resveratrol ar putea fi toxic pentru rinichii şoarecilor. Desigur, nu suntem şoareci, dar asigură-te că ai aprobarea doctorului tău pentru a-l utiliza. Şi, ca să fii precaut, ia-l o dată la două luni. În felul acesta, nu urmezi tratamentul pe termen lung.

Şi, ca să fii şi mai precaut, asigură-te că nefrologul este de acord că tratamentul cu resveratrol ți se potriveşte. Eu cred că este fantastic pentru că amplifică activitatea genelor longevității şi îmbunătățeşte sensibilitatea la insulină pe calea metabolică a PGC-1 alfa, discutată în Capitolul 3.

Dacă obții aprobarea medicului, cred că resveratrolul este unul dintre cei mai buni antioxidanți posibili pe care îi poți lua în caz de diabet, mai ales dacă acesta este complicat de BRC.

Ar trebui oare să-ți iei resveratrolul bând vin roşu? Nu, după părerea mea. Riscul de pancreatită şi insuficiență

hepatică pe care îl presupune consumul de alcool depăşeşte beneficiile.

Doza sugerată de mine: încearcă să iei cam 100 mg de *Polygonum cuspidate* standardizat să conţină cel puţin 50% resveratrol (preferabil mai aproape de 98%).

VITAMINA E. Formele naturale de vitamina E acţionează în mai multe moduri pentru a proteja rinichiul. Vitamina E este un antioxidant puternic, despre care s-a arătat că distruge radicalii liberi. De asemenea, reduce colesterolul şi ajută la protecţia împotriva aterosclerozei. Un studiu publicat în revista *Hypertension* arăta că vitamina E a redus hipertensiunea arterială la unele dintre persoanele participante. Dozajul sugerat de mine: încearcă în jur de 409–800 UI de vitamina E naturală, amestec de tocoferoli şi tocotrienoli.

Vreau să iei vitamina E naturală pentru că aceasta este cel mai uşor de absorbit, de utilizat şi, în final, de eliminat de corpul tău. Să cauţi amestec de tocoferoli şi tocotrienoli. Amestec înseamnă pur şi simplu că primeşti toată gama de vitamine E — toate cele opt membre ale familiei. Eşti surprins? Vitamina E este termenul dat celor opt compuşi care alcătuiesc această substanţă nutritivă. Aşa apare în natură. Dacă iei una dintre aceste substanţe (cum ar fi alfa tocoferol, sub acest nume se vând majoritatea suplimentelor), te lipseşti de ceilalţi şapte compuşi incredibili care alcătuiesc familia.

Ceaiuri din plante care chiar au efect

Sunt conştientă că, dacă ai diabet, te temi probabil că vei face pietre la rinichi. Poate le ai deja. Ceaiurile din plante conţin puţini tanini (în cazul în care conţin), iar despre

tanini se crede că favorizează formarea pietrelor la rinichi. Taninii se găsesc în ceaiurile obişnuite negru, verde şi alb.

Ceaiurile din plante sunt o metodă grozavă de a susține o stare bună a sănătății fără teama de formare a calculilor şi fără medicamente. Ceaiurile din plante nu conțin medicamente, însă au valoare medicinală, adică pot, de exemplu, să te ajute să reduci glicemia sau să-ți susțină rinichii şi inima. (Voi menționa aceste acțiuni mai jos în discuția individuală despre ceaiuri.)

De asemenea, ceaiurile pure din plante, de calitate superioară, nu conțin ingrediente artificiale, coloranți, conservanți şi nici îndulcitori, încă un avantaj. Ceaiurile din plante prezentate în continuare au un gust grozav.

Muşețelul

Poate nu ai auzit de mătricea, dar ai auzit probabil de această plantă sub numele ei mai cunoscut, muşețel. Muşețelul era cunoscut şi ca „doctorul plantelor", pentru că unii au observat că, dacă era cultivat lângă orice plantă bolnavă, acesta îşi revenea în decurs de o săptămână şi continua să crească normal.

Muşețelul este unul dintre ceaiurile mele preferate după cină, pentru digestie şi relaxare. Dacă miroşi muşețelul, vei observa că florile sale au aromă de mere proaspăt tăiate. Delicios! Gustul muşețelului este fructat, uşor dulce şi foarte moderat.

Această plantă se foloseşte de secole şi este cunoscută mai ales pentru capacitatea de a calma mintea şi corpul şi a induce relaxarea. Poate să relaxeze şi muşchii, şi tensiunea nervoasă, precum şi să calmeze stomacul şi să îmbunătățească funcția imunitară. Dar urmează ceva şi mai bun.

Un studiu efectuat (pe şobolani) de cercetătorii de la Universitatea Aberystwyth din Ţara Galilor şi Universitatea Toyama din Japonia a fost publicat în *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. Şobolanii au fost hrăniţi zilnic, timp de trei săptămâni, cu un extract ce imita muşeţelul. Animalele au prezentat o reducere cu 25% a zahărului din sânge. Cercetătorii cred că oamenii ar putea obţine beneficii similare.

Notă specială: muşeţelul nu conţine cafeină şi cel mai bine este să se bea seara, pentru că poate induce somnul.

Rooibos

Uneori, vei găsi rooibos la magazinele naturiste sub denumirea „ceai roşu african" pentru că această plantă este originară din Africa de Sud. Unii cred că are o aromă suficient de dulce, încât nu simt nevoia să-i adauge stevie sau miere. Eu îl beau aproape în fiecare zi şi e adevărat. Pentru mine, e suficient de dulce ca să-l savurez simplu.

Rooibos conţine mulţi polifenoli vindecători, alături de mineralele care sunt asociate cu protecţia pancreasului. Este bogat în zinc, calciu, magneziu, mangan, fier, potasiu şi cupru.

O substanţă specială din rooibos este alfa hidroxi acidul, care se găseşte în multe produse de înfrumuseţare; aşadar, rooibos are capacitatea suplimentară de a înfrumuseţa şi a proteja pielea. Acest lucru este important şi, dacă nu mă crezi, te rog să citeşti Capitolul 10 despre îngrijirea labei piciorului şi a rănilor. E bine să-ţi păstrezi pielea cât mai sănătoasă posibil.

MINUNATUL NĂSTUREL

Năsturelul este o plantă verde, asemănătoare cu pătrunjelul, care face parte din familia verzei. Este un adaos minunat la salata ta. E una dintre cele mai hrănitoare verdețuri pe care le poți mânca, deoarece îți oferă fibre, fier, vitamine B şi caroteni. Întâmplător, năsturelul conține aproape de trei ori mai mult calciu decât fosfor, ceea ce este important pentru persoanele cu boală renală. Vezi Capitolul 17 pentru rețeta mea de supă apetisantă de năsturel.

Un alt ingredient special din rooibos este quercetina, cunoscută pentru capacitatea sa de a spori rezistența capilarelor. Aceasta le este de mare ajutor diabeticilor pentru că, atunci când îmbunătățeşti rezistența capilarelor, îmbunătățeşti funcția cardiacă, reduci tensiunea arterială şi stimulezi circulația sângelui la ochi, rinichi şi până jos, la labele picioarelor.

Îmbunătățirea sănătății capilarelor înseamnă că rooibos ar putea curăța puțin şi din colesterolul acumulat. Deci, ar putea foarte bine să reducă riscul de atac de cord, de accident vascular şi de alte complicații microvasculare care apar în cazul circulației proaste.

Pe lângă quercetină, rooibos conține rutină. Aceste două ingrediente sunt asociate cu reducerea secreției de histamine din corp; aşadar, este un ceai bun pentru cei cu alergii cronice. Rooibos are şi multă activitate antioxidantă şi este astfel un mod excelent şi gustos de a înlătura radicalii liberi dăunători din organism. Ştiința ne învață că, atunci când reduci deteriorarea produsă de radicalii liberi în organism, îți

protejezi ADN-ul (codul genetic), iar acest lucru, la rândul său, minimizează riscul de cancer.

Notă specială: ceaiul de rooibos îți poate creşte nivelul de energie, deci savurează-l dimineața şi la începutul după-amiezii. De asemenea, sporeşte în mod natural nivelurile de fier, magneziu şi potasiu, iar asta poate îmbunătăți nivelul de energie în timp.

Castravetele amar (*Momordica charantia*)

Poți cumpăra ceai de castravete amar la magazinele naturiste. Acesta conține extracte din fructul castravetelui amar, care se numeşte astfel pentru că planta devine amară atât de rapid. Ceaiurile de bună calitate se fac în decurs de o zi de la recoltarea fructelor, ceea ce împiedică ingredientele foarte nutritive să se degradeze.

STINGE CHIŞTOACELE
Dacă suferi de diabet şi boală renală, fumatul te duce mai repede la complicații cum ar fi accidentul vascular şi atacul de cord. Deci, fă-ți o favoare şi stinge țigările! Pfii, oare unde ai mai auzit asta?

Ca să ştii, extractele de castravete amar se comercializează şi ca suplimente care ajută la reducerea glicemiei, iar acestea sunt mai puternice decât ceaiul. Marca pe care am încercat-o eu este produsă de Charantea. Această companie face ceaiul din fructe de castravete amar întregi, uscate 100%, iar eu îl cumpăr de pe site-ul ei.

Bea ceai de castravete amar după ce iei prânzul, ca să beneficiezi de unele dintre proprietățile sale de reducere a glicemiei. Când corpul începe să digere hrana după ce ai mâncat, ceaiul de castravete amar ajută la stabilizarea glicemiei. Studiile arată că ceaiul de castravete amar ajută la creşterea secreției de insulină, ceea ce permite atât muşchilor, cât şi grăsimilor din corp să absoarbă glucoza şi s-o țină departe de rinichi.

Partea a IV-a

CUM SĂ RĂMÂI SĂNĂTOS DE LA TALIE ÎN JOS

Capitolul 10

Abordări naturale pentru alinarea neuropatiei

Cele mai multe persoane cu diabet sau pre-diabet nu sunt motivate să-şi reantreneze gustul şi să mănânce mai bine sau să facă mişcare şi să ia suplimente, până când încep să aibă dureri ale nervilor (neuropatie). Îți spun, dacă e vreun lucru care motivează pe cineva să-şi reducă nivelul glucozei din sânge şi să încerce să remedieze diabetul, acela este instalarea leziunilor nervoase în corp.

De fapt, majoritatea celor care au neuropatii dureroase nici nu-şi dă seama că ar putea avea şi diabet. Unii află că au boala atunci când merg la un doctor să afle ce anume le provoacă durerea.

Durerea din neuropatie începe adesea târziu. O furnicătură începe într-un deget de la picior şi nu va părea mare lucru la început. Însă, pe măsură ce neuropatia evoluează, îşi face drum în sus pe pulpe şi pe picioare, devine mai dureroasă. Cum spunea unul dintre cititorii rubricii mele, „devine mai interesantă într-un mod neplăcut".

Ca să-ți ofer o imagine mai clară a acestui sindrom dureros, îți prezint câteva dintre cele mai comune simptome:

- probleme de echilibru;
- durere arzătoare;
- disfuncție erectilă la bărbați;
- senzație de leşin sau amețeală când te ridici (lipsa reglării tensiunii);

- probleme cu mersul, cum ar fi împiedicarea sau coordonarea slabă;
- pierderea controlului asupra vezicii urinare, nevoia urgentă de a urina sau urinare dureroasă;
- durere sau slăbiciune musculară;
- greață, vomă, diaree sau constipație;
- amorțeală;
- senzație de înțepături;
- durere ascuțită;
- durere cu junghiuri;
- furnicături;
- nevralgie de trigemen (durere facială);
- uscăciune vaginală la femei.

Problema cu zahărul

Zahărul din sângele tău (glucoza din sânge) nu este o otravă, ci o substanță nutritivă de care corpul are nevoie pentru a supraviețui. Dar o cantitate mare din orice lucru bun — inclusiv substanțele nutritive — poate fi otrăvitoare. Când nivelul zahărului din sânge este mare şi rămâne mare perioade îndelungate, se produc leziuni nervoase.

Există mai multe motive din care are loc leziunea nervoasă. Parțial, cantitatea mare de zahăr din sânge deteriorează vasele sangvine, care transportă oxigenul şi substanțele nutritive la nervi. Poate ai auzit de ea sub denumirea de „complicație microvasculară", ceea ce înseamnă că afectează capacitatea celor mai micuțe vase sangvine din corp de a distribui oxigenul. Celulele nu pot supraviețui fără oxigen. Aşadar am putea spune că neuronii (celulele care alcătuiesc nervii) mor de foame şi încep s-o facă în prezența

glicemiei ridicate cronice. Nu vreau să fiu morbidă, dar e ca şi cum celulele ar fi sugrumate.

De asemenea, poate exista inflamație în nervi sau un atac autoimun împotriva nervilor. Genetica are un rol şi, după cum am explicat în diverse capitole, moleculele acelea rele de radicali liberi atacă celulele nervoase. Oamenii care fumează sau beau alcool au mai multă deteriorare cauzată de radicalii liberi decât cei care n-o fac.

Unii încep să-şi piardă teaca de mielină, un înveliş care protejează celulele nervoase. Când se întâmplă asta, încep amorțeala şi semnalele nervoase aleatorii, care pot părea ca „nişte ace". Persoanele cu tulburarea autoimună numită scleroză multiplă ştiu exact la ce mă refer, ca şi cei care suferă de boala celiacă (alergie la gluten). Odată cu demielinizarea — pierderea tecii de mielină —, durerea poate evolua destul de rapid. Există dovezi că o vitamină B ieftină poate ajuta la protejarea mielinei. Voi ajunge la asta în curând.

Ce ştim este că există o intensificare a activității căii poliol pe celulele neuronale şi pe proteina kinază C. Mai simplu spus, înseamnă doar AU! Pentru acest capitol, nu prea contează cum o descriem. Aş vrea să-ți ofer cele mai bune metode de a opri durerea. Am nişte idei care să contribuie la transportul unei cantități mai mari de oxigen la celulele tale, la reducerea inflamației sistemice — adică inflamația din întregul corp, din interior şi exterior —, la protejarea învelişului de mielină din jurul nervilor delicați, înăbuşirea radicalilor liberi toxici şi controlarea proteinei kinaza C. Nu este foarte greu să faci toate acestea. Doar că, în majoritate, doctorii pregătiți în medicina occidentală (numită şi alopată) sunt învățați să te trateze cu medicamente pentru a reduce simptomele în loc să îndrepte cauza.

Medicațiile ți-ar putea fi necesare. Dar, indiferent dacă ai sau nu nevoie de medicamente pe bază de rețetă, tot îți voi recomanda câteva suplimente minunate şi extrem de utile. Mai întâi, să analizăm mai bine câteva forme pe care le poate lua neuropatia diabetică.

Numeroasele fețe ale neuropatiei diabetice

Oamenii trec prin neuropatie în multe feluri diferite. Există patru tipuri distincte de leziuni nervoase: periferice, autonome, proximale şi focale. Cu cât identifici mai devreme tipul de neuropatie pe care o simți, cu atât poți începe mai repede drumul spre vindecare. Urmează o scurtă descriere a acestor patru tipuri de durere neuropatică.

NEUROPATIA PERIFERICĂ. Cuvântul *periferic* înseamnă la margine, departe de partea centrală, şi se referă la leziunile nervoase de la degetele de la picioare, labele picioarelor, picioare, degetele de la mâini, mâini şi brațe.

NEUROPATIA AUTONOMĂ. Neuropatia autonomă afectează nervii care fac parte din sistemul nervos autonom (SNA) al corpului. SNA este responsabil de toate funcțiile corpului pe care nu le controlăm în mod conştient, ca respirația, digestia, excitația sexuală şi, desigur, pulsul. Nervii care se extind de la SNA sunt conectați cu inima, stomacul, plămânii, organele sexuale, ochii şi vezica urinară.

Nervul cranian 10, numit şi nervul vag, participă la acțiune. El circulă în interiorul şi în jurul unor organe importante. Dacă ai neuropatie autonomă, poate că nu ai senzațiile ciudate, cum ar fi durere sau amorțeală, caracteristice neuropatiei periferice, dar ai putea avea un ritm cardiac anormal, oscilații ale tensiunii arteriale, dificultăți în respirație, probleme cu vezica şi transpirație sporită sau redusă.

În tractul digestiv, s-ar putea să ai de-a face cu sindromul colonului iritabil, diaree, constipație și gastropareză diabetică. Aceasta din urmă — gastropareza — este termenul medical folosit atunci când durează prea mult ca stomacul să-și elimine conținutul. Asta se întâmplă când nervii din stomac sunt deteriorați sau încetează să funcționeze.

Nervul vag controlează mișcarea hranei prin tractul digestiv. Dacă nervul vag este deteriorat, mușchii stomacului și ai intestinelor nu funcționează normal, iar mișcarea hranei este încetinită sau oprită în cazul neuropatiei autonome. Bărbații trebuie să lupte cu disfuncția erectilă, iar femeile pot avea uscăciune vaginală sau incapacitate de a ajunge la orgasm.

NEUROPATIA PROXIMALĂ. Neuropatia proximală este leziunea nervoasă care afectează mușchii coapsei, inclusiv partea anterioară, posterioară și părțile laterale, șoldul sau fundul. Ea produce durere sau slăbiciune și te poate face să cazi pur și simplu pe neașteptate, odată ce mușchii afectați sunt grav slăbiți.

Unii oameni au probleme cu echilibrul sau cad atunci când se ridică în picioare, se răsucesc ori se întorc într-o parte. Mă tulbură când mă gândesc câți oameni sunt diagnosticați greșit cu osteoporoză și li se prescriu medicamente pentru întărirea oaselor, când ar putea suferi de diabet și de neuropatii proximale, care îi pot face să cadă și să-și fractureze un șold.

Câteva analize sangvine simple descrise în Capitolul 6 ar putea determina dacă ai diabet; atunci, ai putea începe să repari nervii, în loc să iei doar medicamente pentru întărirea oaselor care nu tratează nici durerea, nici cauza fundamentală a fracturii de șold.

NEUROPATIA FOCALĂ. Neuropatia focală implică de obicei un singur nerv şi apare brusc. Este mai comună la adulţii mai în vârstă şi, cu toate că poate genera o durere intensă, de obicei dispare în câteva săptămâni sau luni.

Uneori, neuropatia focală are loc atunci când un nerv este comprimat. Sindromul de tunel carpian este cel mai obişnuit tip de neuropatie de compresie la persoanele cu diabet. În cazul neuropatiei focale, nervii care înconjoară ochiul sunt cel mai adesea afectaţi, creând durere în interiorul sau în spatele ochiului, precum şi vedere dublă ori dificultate de focalizare.

Durerea de ochi poate să fie unilaterală şi ar putea exista chiar şi paralizie facială. Durerea poate apărea dintr-odată, neuropatiile fiind astfel destul de imprevizibile şi înfricoşătoare. Deşi multă lume suferă de neuropatie focală a ochiului, este posibil ca un fascicul nervos să provoace durere în zona lombară, în piept, în regiunea stomacului sau în labele picioarelor.

Semnele neuropatiei focale includ:

- greutatea de a-ţi focaliza vederea, vedere dublă sau durere în spatele unui ochi;
- paralizie pe o parte a feţei (paralizie Bell);
- durere în tibie sau laba piciorului.

Sper că, după ce ai citit toate aceste posibile simptome, eşti motivat să iei suplimente nutritive, să slăbeşti (dacă e cazul), să faci mişcare şi să mănânci mai multe alimente proaspete, crude.

Cum să ții neuropatia sub control

Neuropatia este una dintre cele mai înnebunitoare şi dureroase complicații ale diabetului. Există anumiți factori pe care nu-i poți schimba, cum este vârsta. Cu cât eşti mai în vârstă, cu atât este mai probabil să suferi de dureri ale nervilor. Nu ai ce face în legătură cu asta, dar sunt alte lucruri pe care *ai* puterea să le schimbi şi, cu efort, curaj şi perseverență, îți poți reduce spectaculos riscul de a te îmbolnăvi de neuropatii dureroase. De exemplu, indiferent dacă ai sau nu această senzație tot timpul, ai puterea să-ți controlezi:

- glicemia;
- tensiunea arterială;
- lipoproteina (a) (o valoare a colesterolului rău);
- greutatea;
- opțiunea de a face mişcare;
- consumul de suplimente despre care s-a demonstrat că protejează celulele nervoase.

Deşi scăderea glicemiei te va ajuta, în cele din urmă, să-ți reduci durerea şi să previi leziunile grave, care vor fi ireversibile, acest lucru durează. Şi ştiu că oricât de puțin timp este prea mult, dacă ai dureri mari. Există mai multe metode naturale grozave prin care te poți ajuta. Îți voi împărtăşi cele mai bune metode de a reduce durerea, amorțeala şi durerea neuropatică. Să începem cu sfatul cel mai picant.

Ardeiul iute chili poate alina durerea arzătoare

Pun pariu că vei crede că glumesc, dar nu e aşa. Acum, te rog să nu înghiți o gură de tabasco! Nu aşa se face.

Există un compus care face sosul de ardei iute să fie „iute" şi care poate calma cu adevărat durerea de nervi (şi cea articulară) la unele persoane. Nu se întâmplă peste noapte. Ar putea dura câteva săptămâni sau chiar o lună şi trebuie să te ţii de el, nu să-l foloseşti doar câteodată.

Poţi cumpăra produse cu acest ingredient — capsaicină — la orice farmacie. Aceste unguente topice şi plasturi acţionează prin amorţirea terminaţiilor nervoase ca să nu simţi durerea. Funcţionează foarte bine în caz de artrită la degete, coate şi genunchi — chiar mai bine decât unguentele răcoritoare cu mentol, care te distrag în esenţă doar de la durere, dându-ţi o senzaţie de răcorire. Cu unguentele care conţin capsaicină, chiar acţionezi ca să blochezi durerea.

De-a lungul anilor, am ajutat atât de mulţi oameni cu acest mic secret picant, chiar şi persoane cu cea mai groaznică durere de nervi cunoscută de om. Se numeşte nevralgie de trigemen (NT) şi este în esenţă o neuropatie la al cincilea nerv cranian. Acesta este nervul care îţi permite să ai senzaţii pe faţă, ca atunci când nepoţelul te mângâie pe obraz.

În NT, simţi ca şi cum cineva ţi-a băgat nervii care alimentează o parte a feţei într-o priză. O persoană a descris-o ca fiind „un fulger pe faţă". Operaţia nu ajută de obicei, iar medicamentele au o utilitate limitată, motiv pentru care NT a fost denumită boala sinuciderii. Poate fi o complicaţie a sclerozei multiple, precum şi a diabetului. Având acest lucru în vedere, cred că o alimentaţie fără gluten ar fi o idee înţeleaptă, deoarece glutenul atacă nervii la anumite persoane. Poţi citi mai multe despre sensibilitatea la gluten în Capitolul 4.

În ianuarie 2007, am publicat un articol despre metodele de a uşura NT şi am inclus beneficiile unguentului cu ardei iute chili. Poţi citi acel articol (şi alte sute) pe site-ul meu,

www.DearPharmacist.com. La câteva săptămâni după ce am scris articolul despre acest tip de neuropatie, am primit un e-mail de la o femeie numită Marilyn:

Mi-ați schimbat viața într-un mod incredibil. În 2006, am făcut două operații menite să-mi aline durerea cauzată de nevralgia trigeminală. În septembrie, neurochirurgul mi-a spus că nu există tratament sau alinare pentru tipul de durere pe care îl aveam. Se înşela! De când folosesc capsaicina pe care ați recomandat-o în editorial, orele de durere s-au redus la minute. Acum, duc o viață aproape normală. Vă port o recunoştință imensă. Vă mulțumesc, vă mulțumesc, vă mulțumesc!

Marilyn din Gainesville, Florida

Nu-i aşa că e extraordinar? Am fost impresionată până la lacrimi după ce am citit acest mesaj pentru că există atât de puține ajutoare pentru oamenii cu neuropatii faciale. Şi iat-o pe Marilyn, care, după două operații, este mult mai bine cu o cremă de 10 dolari, pe care i-o recomandasem eu. Ulterior, am cunoscut-o la o lansare de carte în Florida, unde am primit cea mai plăcută îmbrățişare şi un borcan cu delicioasa ei dulceață de căpşune.

Nu doar Marilyn, mulți oameni sunt ajutați de capsaicină. Articolele şi studiile susțin folosirea capsaicinei în neuropatie. De exemplu, revista de specialitate *Current Opinion in Supportive and Palliative Care* a publicat, în ediția sa din iunie 2009, un articol intitulat „Progrese în gestionarea neuropatiei periferice diabetice", menționând capsaicina ca tratament terapeutic.

Potrivit unui articol din 2009 din *Southern Medical Journal*, utilizarea cremei cu capsicină este una dintre

puținele metode de a reduce durerea din neuropatia diabetică şi singurul tratament topic (aplicat pe piele) demonstrat. Capsaicina are efect pentru că amorțeşte terminațiile nervoase, reducând o substanță producătoare de durere, numită substanța P. Este foarte simplu. Dacă ai mai puțin din această „P", ai mai puțină durere de suportat.

Aplică unguentul cu capsaicină pe zona unde te doare, dar niciodată aproape de ochi sau de organele genitale şi *niciodată* în timpul unei crize dureroase de neuropatie. După ce senzația fierbinte dispare, aplică din nou, de obicei o dată la trei-şase ore. Astfel, terminațiile nervoase ar trebui să fie amorțite într-o săptămână sau două.

Crema creează o senzație caldă, uneori arzătoare, dar senzația arzătoare este trecătoare şi dispare după ce ai folosit crema regulat timp de o săptămână sau două, dacă eşti îngăduitor. Secretul — şi fii atent — este să aplici crema când NU te doare prea tare, preferabil deloc. Dacă nu respecți această regulă şi o aplici pe pielea cu senzație de arsură/furnicături, îți vei înrăutăți starea.

Aplicările repetate îți aduc şi mai multă alinare, atâta timp cât masezi foarte bine crema în muşchi (sau articulații). Dacă o aplici pe mâini, las-o aşa 30 de minute (poartă mănuşi cât timp faci asta) şi ai grijă să nu-ți atingi ochii sau orice membrană mucoasă din corp, inclusiv nările, gura, organele genitale sau răni deschise ori plăgi. Apoi spală cu apă şi săpun cel puțin de două ori pentru a înlătura toate resturile. Foloseşte o periuță ca să cureți sub unghii.

Crede-mă, nu vrei să te duci la baie sau să-ți atingi ochii ori nările cu resturi de capsaicină pe degete. Din nou, senzațiile normale le includ pe cele de arsură sau usturime, dar ele scad odată cu utilizarea continuă. Şi, cu utilizarea continuă, senzațiile dureroase neuropatice ar trebui să cedeze.

Două mărci populare care se comercializează la farmacii sunt Capzasin şi Zostrix. Dacă vei căuta capsaicină pe internet, vei găsi tot felul de informaţii despre creme cu ardei iute şi utilizarea lor în reducerea durerii neuropatice.

Suplimente pentru calmarea durerii

Există şi multe suplimente orale care se pot dovedi utile.

Acidul alfa lipoic

Acidul alfa lipoic (AAL) este un antioxidant puternic, care poate să intre în toate celulele tale şi să neutralizeze acei radicali liberi periculoşi şi instabili. Dacă asta nu e destul, AAL poate regenera alţi antioxidanţi din corp, precum vitaminele C şi E, coenzima Q10 şi glutationul intracelular. Efectul net este crearea unui corp mai puternic, lovit de mai puţine ori de radicalii liberi dăunători care încearcă să-ţi distrugă pancreasul şi celulele nervoase. Efectul său asupra sănătăţii nervilor este bine stabilit şi funcţionează prin favorizarea circulaţiei sănătoase în cele mai mici capilare (microcirculaţie).

Cercetătorii au descoperit că AAL a îmbunătăţit simptomele neuropatice — inclusiv reducând durerea — în vreo 10 studii. În 2003, oameni de ştiinţă din Moscova au publicat un articol în revista *Diabetes Care*, pe baza unui studiu numit testul SYDNEY (denumit după „The sensory SYmptoms of Diabetic polyNEuropathy are improved with alpha-lipoic acid". Simptomele senzoriale ale polineuropatiei diabetice sunt ameliorate cu acid alfa-lipoic). În timp ce, în acel studiu din 2003, oamenii de ştiinţă ruşi au folosit AAL intravenos, trei ani mai târziu, savanţii din Germania au efectuat studiul SYDNEY 2 şi au constatat acelaşi efect

minunat utilizând AAL în suplimente orale. Ei au conchis că o doză de 600 ml zilnic oferă cele mai multe beneficii la cel mai mic risc.

Dacă ar fi să iau un singur supliment pentru durerea neuropatică şi, de altfel, pentru diabet, acesta ar fi AAL. Cred că este cea mai importantă substanţă nutritivă pentru o persoană cu neuropatie deoarece ajută la reducerea durerii nervoase, diminuând în acelaşi timp glicemia. Nu e grozav? E un supliment de genul „cumperi unul şi primeşti încă unul gratis" şi cui nu-i place un chilipir?

Acidul alfa lipoic este un cofactor, adică asistă în reacţiile chimice, în cazul acesta, reacţiile chimice care generează energie şi oxigen. Dacă se revarsă mai mult oxigen în celulele nervoase, e ca şi cum ai avea o asigurare pentru a preveni moartea prematură a celulelor. Ţine minte, este bine să-ţi menţii celulele nervoase vii şi viguroase cât mai mult timp posibil, iar ele au nevoie de oxigen. Acest acid le hrăneşte şi, în cazuri suficient de uşoare, poate calma complet durerea.

Deşi e posibil să observi un efect în câteva zile, cei mai mulţi oameni au nevoie de mai multe săptămâni până să simtă o diferenţă. Depinde, de fapt, de cât de gravă este leziunea şi de cât timp ai suferit de dureri. Cu cât este mai gravă leziunea şi cu cât ai îndurat mai mult durerea, cu atât durează mai mult să simţi o ameliorare.

DOZA PE CARE O SUGEREZ. 200 mg de două sau trei ori pe zi luate cu alimente pentru a îmbunătăţi absorbţia.

Acum, este disponibil un alt supliment înrudit, care se numeşte acid R-lipoic. Această formă ar putea fi chiar mai eficientă decât AAL. Este doar un alt izomer — care în acest caz este o reflexie chimică, natural şi mai puternic.

Doza de acid R-lipoic pe care o sugerez este de numai vreo 100 mg de două până la patru ori pe zi, pentru că este puțin mai puternic decât AAL.

Poți spori efectul AAL (sau al acidului R-lipoic) luându-l împreună cu un supliment de ulei de peşte de calitate superioară, care conține un acid gras esențial, numit ADH. Doza pe care o sugerez pentru ADH este între 1000 şi 2000 mg zilnic. (Vezi mai multe informații despre uleiul de peşte în capitolul despre inimă, pagina 265-269.)

Curcumina

Curcumina este unul dintre ingredientele active găsite în condimentul turmeric şi este responsabilă de culoarea galbenă intensă a acestuia. Curcumina este derivată din planta *Curcuma longa*, folosită în mod curent în India atât pentru capacitățile sale de a susține sănătatea, cât şi pentru a conserva hrana şi a colora materialele textile (aceia dintre noi care au vărsat mâncare indiană pe haine nu au nevoie să li se amintească asta)!

Nu numai că s-a arătat ştiințific că reduce glicemia, dar curcumina are şi o acțiune de calmare a durerii. Acționează, în parte, reducând o substanță producătoare de durere, numită TNF alfa (factor de necroză tumorală alfa). În plus, în corp există o substanță numită oxid de azot şi ştim că o producție excesivă de oxid de azot este implicată în anumite căi metabolice ale durerii. Şi ştii ceva? Curcumina îndepărtează o parte din acel oxid de azot, ceea ce ajută la calmarea senzației de arsură pe care o simți în nervi. Chiar ajută la reducerea durerii.

De fapt, oamenii de ştiință din Departamentul de Terapeutică Experimentală, de la MD Anderson Cancer

Center din Houston (Texas), sunt atât de impresionați de proprietățile antiinflamatoare și analgezice ale curcuminei, încât o numesc condimentul vieții. Au publicat un articol despre ea în revista de specialitate *Advances in Experimental and Medical Biology*. Oamenii de știință de la MD Anderson efectuează cercetări cu privire la descoperirea sau formularea unei „supercurcumine" și au publicat un articol despre aceste cercetări în *Biochemical Pharmacology*.

Îți poți condimenta mâncarea cu turmeric, dar ar trebui să mănânci destul de mult ca să obții vreo reacție terapeutică. Cu siguranță, recomand utilizarea turmericului în rețete, dar va trebui să iei un supliment ca să obții cel mai bun efect. Ai răbdare. Poate dura între trei și șase săptămâni să observi efecte benefice pentru neuropatie, mai ales dacă ai durerea de mult timp. La unii norocoși, alinarea poate fi simțită într-o săptămână sau două.

DOZA PE CARE O SUGEREZ. Ia 309–500 mg de două sau trei ori pe zi deoarece activitatea curcuminei în corp este de scurtă durată. Dozarea mai frecventă te ajută mai mult decât o doză mare o dată. Funcționează și mai bine dacă este luată împreună cu AAL. Vei observa că unele amestecuri patentate conțin biopterină, o substanță derivată din piperul negru (*Piper nigrum*). Dacă produsul tău cu această curcumină o conține, ea va fi trecută pe lista de ingrediente. Asta e bine. De fapt, cred că este chiar mai bine decât să iei curcumina singură, deoarece biopterina crește capacitatea corpului de a o absorbi. Totuși, vei vedea că există păreri diferite privind suplimentele simple cu curcumină care funcționează la fel de bine precum cele combinate cu biopterină. Ei, dacă mă întrebi pe mine (ceea ce mi se pare că faci), eu prefer combinația de curcumină și piper negru.

Metilcobalamina sau vitamina B_{12} (Metil B_{12})

Cred că una dintre cele mai ignorate metode de a-i ajuta pe oamenii cu dureri îngrozitoare ale nervilor este simpla vitamină B numită metilcobalamină. Dintr-un motiv oarecare, cei mai mulți doctori nu se gândesc la asta. În schimb, se pare că preferă să prescrie o serie de medicamente pe bază de rețetă, inclusiv nortriptilina. Ca să se știe, un studiu realizat la Universitatea de Ştiințe Medicale din Iran a arătat că vitamina B_{12} a surclasat nortriptilina în ceea ce priveşte reducerea simptomelor neuropatiei diabetice dureroase. Oamenii de știință care au efectuat studiul pe 100 de persoane au formulat concluzia, într-un articol publicat în 2009 în *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, că „Vitamina B_{12} este mai eficientă decât nortriptilina la tratarea neuropatiei diabetice dureroase simptomatice". De fapt, ei au constatat că are o probabilitate de două ori mai mare de a calma durerea decât are medicamentul.

O deficiență de vitamina B_{12} te poate face să-ți pierzi învelişul protector din jurul celulelor nervoase. Nu e vorba de faptul că ți se termină B_{12}, ci mai degrabă că ți se termină microorganismele benefice din intestin, precum şi o altă substanță naturală, numită factor intrinsec, o proteină de care intestinul tău are nevoie pentru a absorbi vitamina B_{12}. Asta te face să nu mai produci şi să nu mai utilizezi B_{12} în mod corespunzător.

Unii oameni încep să aibă amorțeli şi durere neuropatică pentru că le lipseşte o anumită vitamină B. Uneori, este B6, dar, de cele mai multe ori, este B_{12}. Când organismul tău are mare nevoie de B_{12}, pierzi teaca de mielină care îți protejează celulele nervoase. E ca şi cum ar fi jupuite şi devin sensibile.

Pe măsură ce deficiența de B_{12} continuă, nervii tăi se fărâmițează literalmente şi încep să scurtcircuiteze, producând tot felul de neuropatii şi senzații bizare. Unul dintre pacienții mei mi-a spus că se simțea ca şi cum s-ar fi aruncat o oală cu apă fierbinte peste el, şi avea răni pe limbă şi îşi pierdea memoria. I-am recomandat imediat nişte metil B_{12} şi s-a întors după vreo două luni ca să-mi spună că era complet vindecat. Complet! Partea cea mai bună a acestei poveşti a fost că reuşise să renunțe la două medicamente puternice — un analgezic opiaceu (Percocet) şi un medicament anticonvulsiv (Neurontin), care avea efecte secundare nedorite, de exemplu vedere neclară şi probleme de echilibru în timpul mersului.

Urmează câteva dintre simptomele pe care le poți avea de la o deficiență de B_{12}.

Depresie
Învinețire rapidă
Ficat mărit
Halucinații şi demență
Dureri de cap
Limbă inflamată şi ulcere bucale
Pierderi de memorie
Senzație de furnicături în mâini şi în labele picioarelor, ca şi cum te-ar înțepa furnicile peste tot
Tinitus (țiuit în urechi)
Vibrație sau bâzâit în picioare

Pentru mine, cel mai stupefiant şi (ruşinos) lucru este că multe medicamente populare pentru diabet te pot face să-ți scadă nivelul de B_{12}. Iar, când ai deficiență de B_{12}, neuropatia se va înrăutăți şi vei face dintr-odată acele afecțiuni medicale enumerate mai sus. Apoi, te urci în caruselul

medicamentelor în timp ce doctorul încearcă să trateze fiecare boală nouă — demență, depresie, leziuni hepatice şi aşa mai departe. Vezi ce nebunie poate să fie? Şi ştii la ce mă refer, pentru că pun pariu că ai fost în acel carusel al medicamentelor. Şi toate astea pentru că deficiența de B_{12} este trecută cu vederea. Deci, repet: *medicamentele tale pentru diabet pot provoca neuropatie chiar dacă îți reduc glicemia.*

Urmează doar câteva dintre medicamentele prescrise pentru diabet despre care se ştie că fură vitamina B_{12} şi, prin urmare, se bănuieşte că ar cauza sau ar contribui la durerea nervilor:

Glimepiridă (Amaryl)
Glipizidă (Glucotrol)
Gliburidă (Diabeta, Glynase, Micronase)
Gliburidă/metformin (Glucovance)
Metformin (Glucophage)
Pioglitazonă (Actos)
Rosiglitazonă (Avandia)

Vei găsi o listă mai amănunțită cu medicamentele care te lipsesc de vitamina B_{12} în „Medicamentele care fură vitamina B_{12}“ de la pagina 351.

Ar trebui oare să încetezi să iei medicamentele care îți fură vitamina B_{12}?

Această decizie trebuie luată de tine şi de doctorul tău. Aş fi fericită să aflu că suplimentezi vitamina pe care ți-a furat-o medicamentul. Când completezi metil B_{12}, focul şi durerea din corpul tău ar trebui să se calmeze. Este atât de simplu şi atât de trecut cu vederea.

Pentru că vitamina B_{12} este disponibilă în sute de formule, asigură-te că iei forma cea mai bună, metilcobalamina, numită şi metil B_{12}. Mai simplu zis, este forma activă

care intră în creier şi în sistemul nervos, aşadar ajută cu precizie în caz de durere a nervilor.

Nu face greşeala de a cumpăra cianocobalamină, care nu este vitamina B_{12} naturală. Cianocobalamina este o versiune semi-sintetică a celei adevărate. Corpului îi este extrem de greu să utilizeze şi să integreze compusul sintetic în celulele tale nervoase. Din păcate, aceasta este foarte populară şi se vinde pretutindeni.

Cianocobalamina este şi principala formă utilizată în suplimentele fără rețetă, cum ar fi multivitaminele şi injecțiile care se vând la farmacie. Este trist, dar adevărat, această formă nu te va ajuta nici pe departe cât metil B_{12}.

Mergi la un magazin naturist şi ia metilcobalamină, de preferință cu factor intrinsec. Cum am menționat mai devreme, factorul intrinsec face să funcționeze mai bine metilcobalamina. Dar acesta nu e un motiv să renunți dacă nu îl găseşti. Acest tip de produs este greu de găsit. Metilcobalamina este forma activă biologic a vitaminei B_{12}, deci, va fi absorbită mult mai bine decât cianocobalamina, cu sau fără factorul intrinsec.

Anumitor persoane cu anemie sau neuropatii severe poți să le dai câtă vitamina B_{12} vrei, însă, dacă nu au o floră intestinală sănătoasă şi le lipseşte acest factor intrinsec, nu va apărea nicio reacție. Consumul de probiotice ar putea fi de ajutor.

În esență, înveți din greşeli. Dacă metilcobalamina funcționează foarte bine şi durerea este redusă în câteva luni, atunci e minunat. Dar, dacă nu se întâmplă aşa, va trebui să scoți artileria grea, adică metilcobalamina combinată cu factor intrinsec. Dacă nu reuşeşti s-o găseşti, caută „B_{12} with Intrinsic Factor“, care se vinde online la www.stages-of-life.com. Vitamina B_{12} sublinguală este

convenabilă şi îţi poate oferi o absorbţie mai rapidă. Încearcă tabletele Sublingual B_{12} de la Natural Factor. O alta bună este „B_{12} (Methylcobalamin) Sublingual Liquid“ de la Allergy Research, care se vinde la magazinele naturiste şi pe internet.

Persoanelor care optează pentru injecţii cu B_{12} li se prescrie aproape întotdeauna cianocobalamină, pentru că acesta este produsul disponibil la farmacii. Farmaciile obişnuite nu au metilcobalamină. Ca să obţii forma metilcobalamină a vitaminei B_{12}, va trebui să-l rogi pe doctorul tău — bine, s-ar putea să fie necesar să-l baţi la cap! —, care va trebui să sune la o farmacie cu laborator propriu şi să-i roage s-o prepare. Nu e aşa de greu şi, dacă te doare, ar trebui să insişti să ai forma adecvată de B_{12}, despre care s-a dovedit că ajută la remielinare (reconstruirea fibrelor nervoase) şi, prin urmare, calmează nevralgia.

MEDICAMENTELE CARE FURĂ VITAMINA B_{12}

Următoarele medicamente pot să afecteze nivelul de vitamina B_{12} din corp şi deci să cauzeeze sau să contribuie la neuropatii dureroase.

Medicamentele care blochează acidul
Ranitidină (Zantac)
Cimetidină (Tagamet)
Nizatidină (Axid)
Famotidină (Pepcid şi Pepcid Complete)
Omeprazol (Prilosec OTC)
Esomeprazol (Nexium)

Lansoprazol (Prevacid)
Pantoprazol (Protonix)
Rabeprazol (Aciphex)

Alcool
Antibiotice — aici doar câteva exemple, sunt multe.
Amoxicilină (Amoxil)
Azitromicină (Z-pak)
Cefaclor (Ceclor), cefdinir (Omnicef), cefalexină (Keflex)
Ciprofloxacină (Cipro), levofloxacină (Levaquin)
Claritromicină (Biaxin), eritromicină (E.E.S.)
Doxiciclină (Doryx), minociclină (Minocin)
Tetraciclină (Sumycin)
Trimetoprim-sulfametoxazol (Septra, Bactrim)

Colestiramină răşină (Questran)
Colchicină
Colestipol (Colestid)
Dicloxacilină (Dynapen)

Medicamente care conţin estrogen (terapie de substituţie hormonală şi pilule contraceptive)
Estrogeni conjugaţi (Premarin, Prempro)
Estradiol (Estrace, Climara, Estraderm, Estring, Activella, Femring, Combipatch, EstroGel, Menostar şi multe altele)
Etinil estradiol (întâlnit în multe pilule contraceptive)

Fibrat pentru reglarea colesterolului
Fenofibrat (TriCor)
Ezetimibe (Zetia)
Gemfibrozil (Lopid)
Clofibrat (Atromid S)
Levodopa/carbidopa (Sinemet)
Metotrexat (Rheumatex, Trexall)
Metildopa (Aldomet)
Noretindrona (Aygestin)
Fenobarbital
Fenitoină (Dilantin) (Când suplimentezi B_{12} pentru deficiența produsă de acest medicament anticonvulsiv, distanțează suplimentul la cel puțin două ore după medicament. Cu alte cuvinte, nu lua medicamentul şi suplimentul împreună.)
Suplimente şi medicamente cu potasiu (Micro-K, Slow-K)
Primidonă (Mysoline)
Medicamente psihiatrice precum
clorpromazina (Thorazine)
tioridazin (Mellaril)
flufenazina (Prolixin)
haloperidol (Haldol)
Stavudina (Zerit)
Trimetoprim-sulfametoxazol (Septra sau Bactrim)
Zidovudina (AZT, Retrovir)

DOZA PE CARE O SUGEREZ. 509–1 000 mg zilnic timp de două săptămâni, luate împreună cu un complex B, ca să ai toate vitaminele B la bord. Ai nevoie de complexul B

pentru că B_{12} are nevoie de surorile sale ca să crească utilizarea şi să împiedice o deficienţă relativă a celorlalte. Dacă tot discutăm despre vitaminele B, trebuie să-ţi spun că şi tiamina (vitamina B_1) poate fi luată împreună cu B_{12} şi este deosebit de utilă celor care sunt sau au fost alcoolici.

Acetil L-carnitina

Acest aminoacid trece printr-o reacţie chimică în creier pentru a se transforma în acetilcolină, a cărei sarcină, printre multe altele, este să faciliteze memoria. Îţi închipui? Suplimentarea cu acetil L-carnitină, care se vinde fără reţetă la magazinele naturiste, te-ar putea ajuta să ai o memorie mai bună. Nici chiar medicamentele pentru boala Alzheimer nu reuşesc să genereze o producţie de acetilcolină.

Despre acetil L-carnitină s-a arătat, de asemenea, că are efecte puternice în calmarea neuropatiilor dureroase asociate cu diabetul. Funcţionează atât de bine, încât companiile farmaceutice vor să se implice. Bineînţeles! Aşa că în SUA se desfăşoară chiar acum faza a doua de testare, deşi în Italia se vinde cu reţetă încă din 1994. Mă bucur atât de mult să-ţi spun că, în momentul scrierii acestei cărţi, acest compus puternic cu potenţialul de a-ţi proteja nervii (şi memoria) se vinde încă fără reţetă în Statele Unite. Îl poţi găsi la majoritatea magazinelor naturiste.

DOZA PE CARE O SUGEREZ. 250 mg de trei ori pe zi. După câteva luni poţi să te aştepţi la rezultate.

David Perlmutter profesează la Naples (Florida), ca neurolog autorizat, şi vede mulţi oameni cu durere neuropatică. El mi-a explicat cât de bine funcţionează acetil L-carnitina când este combinată cu alte substanţe, care repară ţesutul

nervos deteriorat şi inflamat cauzator de neuropatie periferică. În produsul NeuroActive's Brain Sustain, el a combinat mai multe substanțe nutritive esențiale, care nu numai că îmbunătățesc memoria şi reduc riscul de Alzheimer (pe care unii îl numesc acum diabet tip 3), ci şi vindecă acei nervi sensibili şi dureroşi. NeuroActive's Brain Sustain combină acetil L-carnitina cu diverse substanțe nutritive, printre care antioxidantul coenzima Q10, Gingko biloba pentru circulație sangvină îmbunătățită şi fosfatidilserina, un compus care repară în mod natural membranele celulare deteriorate.

DACĂ TREBUIE SĂ TE RĂSFEȚI...
Savurezi un pahar ocazional de vin? (Aş vrea să n-o faci, dar acesta e cu totul alt subiect.) Ține minte că un pahar de vin te poate lipsi de o substanță nutritivă care protejează nervii, numită tiamină. Vitamina B numită tiamină îți protejează sistemul nervos şi reduce senzațiile de arsură, precum şi durerile simțite de la cap spre degetele de la picioare. Dacă bei alcool, ia tiamină, cam 100 mg pe zi, în mod ideal dimineața, pentru că are uşoare efecte similare cu ale diureticelor. De fapt, chiar dacă nu bei alcool, ia tiamină ca să te ajute să atenuezi neuropatia.

S-ar putea spune că produsul stinge focul nervilor arzători şi sensibili, dar durează câteva săptămâni sau luni până să-şi facă efectul. I-ar putea ajuta pe cei care suferă de neuropatii diabetice sau induse de gluten. Doza sugerată este de două capsule de două ori pe zi, împreună cu alimente. Disponibil la www.inutritionals.com.

Mineralele

Dacă ai de gând să-ți îmbunătățești sănătatea și să reduci simptomele diabetului, trebuie să ai mineralele potrivite. De fapt, deficiența de minerale din solurile noastre a contribuit la alimentele lipsite de substanțe nutritive pe care le consumăm acum.

Mineralele sunt extrem de importante pentru o persoană cu diabet. Este o discuție mai amănunțită despre minerale în Capitolul 14. Deoarece are legătură cu neuropatia, ai nevoie de cantități adecvate de calciu, magneziu, zinc, seleniu, vanadiu, crom și cupru. Acestea sunt prost absorbite din intestin dacă nu le iei sub forma unei sări organice, numită mai des formă chelatată.

Este păcat că majoritatea producătorilor de nutraceutice nu fac un efort suplimentar pentru tine. Ea oferă mineralele sub formă de săruri anorganice (de exemplu, oxid de magneziu sau carbonat de calciu) și este astfel extrem de greu — dacă nu imposibil — să absorbi aceste minerale în fluxul sangvin și să le trimiți la celulele nervoase, la celulele osoase sau oriunde este nevoie de ele pentru a te ajuta.

DOZA PE CARE O SUGEREZ. Pentru început, caută minerale chelatate, ceea ce înseamnă că va exista o probabilitate mai mică de a te deranja la stomac și mai mare de a pătrunde în țesutul nervos înfometat. Mineralele, așa cum există în natură, sunt mai bune și pentru corpul tău, în comparație cu sărurile sintetice iritante. Mărcile sintetice sunt cele care se vând în majoritatea farmaciilor; prin urmare, când vrei să cumperi minerale, mergi la un magazin naturist sau cumpără online.

Sunt disponibile doar câteva tipuri de minerale uşor absorbabile. Printre cele mai bune surse se numără VM-75 de la Solgar, comercializate la magazinele naturiste, şi Magic Minerals de la Stages of Life, vândute online. Poţi obţine o cantitate bună de minerale şi dintr-un supliment de spirulină sau, în mod natural, mâncând stridii, fructe de mare şi alge. Şi asta e o scuză bună pentru a mânca mai mult sushi. (Doamne, acum m-ai făcut să-mi fie poftă de un rulou cu ton!)

Ai colesterol mare?

Dacă ai colesterolul mare, probabil doctorul ţi-a prescris un medicament statină. S-au scris milioane de reţete cu aceste medicamente de mare succes, dintre care enumăr:

- Atorvastatină (Lipitor);
- Lovastatină (Mevacor);
- Lovastatină şi niacină (Advicor);
- Pravastatină (Pravachol);
- Rosuvastatină (Crestor);
- Simvastatină (Zocor);
- Simvastatină şi niacină (Simcor).

De ce vorbim despre colesterol în capitolul despre neuropatie? Pentru că aceste medicamente cunoscute chiar pot provoca amorţeală, furnicături, senzaţie de arsură şi durere. Neuropatia indusă de statine este bine documentată cel puţin din 2002. Şi iată partea cea mai proastă: persoanele cu diabet care iau statine sunt de aproximativ 16 ori mai predispuse la neuropatie decât neutilizatorii de statine, potrivit unui articol publicat în 2002 în revista *Neurology*.

Cred că unul dintre motivele durerii induse de statine este epuizarea coenzimei Q10 (CoQ10), un antioxidant puternic care îți protejează celulele nervoase de deteriorare. Se ştie că statinele fură coenzima Q10, iar când îți scade nivelul acestei substanțe nutritive, sistemul nervos plăteşte prețul. La fel şi inima. (Detaliile sunt în Capitolul 8.)

Când nu mai ai CoQ10, este o problemă uriaşă pentru organismul tău pentru că, fără CoQ10, pierzi un important mecanism de apărare împotriva otrăvurilor şi a radicalilor liberi toxici. Statinele epuizează şi alte câteva substanțe nutritive liposolubile de care ai nevoie pentru o sănătate bună. Soluția? Ia CoQ10 împreună cu vitamina E naturală (cam 400 UI). Unele studii au arătat că CoQ10 şi vitamina E funcționează bine împreună datorită sinergiei. CoQ10 reciclează vitamina E din corp. Se comercializează multe formule cu cele două combinate. Vei avea nevoie de nişte beta-caroten suplimentar (pentru A) şi vitamina D.

DOZA PE CARE O SUGEREZ. Ia 100 mg de CoQ10 de două sau trei ori zilnic. Şi, mai bine, ia forma activă a CoQ10, numită ubiquinol. Are un efect mai puternic. Doza pe care o sugerez pentru aceasta este 59–100 mg o dată sau de două ori pe zi. Poți observa efectele chiar la o săptămână după administrare sau chiar mai devreme.

Legătura cu ovarele

Sindromul ovarelor polichistice (SOPC) este legat de neuropatie. În prezența glicemiei ridicate, producția de insulină creşte. Insulina este un hormon care afectează şi hormonii sexuali, şi anume androgenii, care au un nivel ridicat la femeile cu SOPC. Aşadar, femeile cu niveluri mari de insulină

ar putea avea niveluri mai mari de androgeni, ceea ce înseamnă acnee, îngrăşare, probleme cu ovulaţia şi un cerc vicios nu prea atrăgător — păr facial excesiv, în timp ce părul de pe cap se răreşte.

SOPC înseamnă şi un risc mai mare de diabet şi complicaţii microvasculare, cum ar fi neuropatiile dureroase. Ideea de reţinut este că, dacă ai SOPC, trebuie să te tratezi ca şi cum ai avea diabet. Ţine minte, te rog, că, dacă ai SOPC şi iei metformin, trebuie să fii atentă la nivelurile vitaminei B_{12}, o substanţă nutritivă pe care am abordat-o în detaliu în acest capitol. Metformina poate face să-i fie mai greu intestinului să absoarbă vitamina B_{12} pentru că fură factorul intrinsec, o proteină despre care am discutat tot mai devreme. Aşadar, metformina este un medicament care fură vitamina B_{12}, iar asta poate duce la deficienţă. Când nu mai ai B_{12} (şi alte vitamine B), nivelul substanţei inflamatoare homocisteină creşte, iar asta deschide cutia Pandorei.

Homocisteina crescută este un lucru rău pentru că te-ar putea expune unui risc mai mare de a avea oboseală cronică, fibromialgie, probleme cu memoria, accident vascular, atac de cord sau alte afecţiuni neplăcute sau periculoase. Te rog, cere-i doctorului tău să-ţi măsoare nivelul de homocisteină (un marker inflamator) cu o simplă analiză de sânge. Şi vorbeşte cu el despre nivelul de homocisteină, mai ales dacă iei metformin sau alte medicamente care fură B_{12}. (Vezi pagina 351 pentru alte medicamente care îţi fură B_{12}.)

Medicamente care te pot ajuta

Acest capitol prezintă soluţii naturale pentru neuropatie, dar, ca farmacistă, aş da dovadă de neglijenţă dacă nu aş acorda atenţie şi medicamentelor.

Unele medicamente acționează prin împiedicarea creierului să perceapă durerea. Nu funcționează la toată lumea, dar cei pentru care aceste medicamente funcționează vor simți mai puțină durere. E ca o simulare. Dacă iei unul dintre aceste medicamente, înțelege, te rog, că ar trebui să iei şi ceva care să trateze răul de la bază (cum ar fi suplimentele pe care le-am detaliat în acest capitol). Niciunul dintre aceste medicamente nu remediază deteriorarea suferită de sistemul tău nervos. Deteriorarea continuă cu viteză maximă, doar că nu simți durerea. Dacă nu mai iei medicamentul, durerea va reveni fulgerător. Acestea fiind spuse, urmează cele mai bune opțiuni farmaceutice pentru tine.

Antidepresive

Elavil (amitriptilină)
Imipramine (nortriptilină)
Prozac (fluoxetină)
Cymbalta (duloxetină)

Anticonvulsive

Dilantin (fenitoină)
Tegretol (carbamazepină)
Trileptal (oxcarbazină)
Neurontin (gabapentină)
Lyrica (pregabalină)
Vimpat (lacosamidă)

Multora le place Lyrica. Acest medicament începe să fie destul de popular. Lyrica a fost aprobat prima oară în decembrie 2004 pentru a trata epilepsia, durerea cauzată de neuropatia diabetică şi durerea cauzată de zona zoster. Însă doctorii nu au avut voie să-l prescrie pentru a trata durerea

dată de fibromialgie înainte ca FDA să-l aprobe pentru această indicație în 2007.

Până în 2008, Lyrica generase deja vânzări de 675 de milioane de dolari pentru producătorul său, Pfizer. Mă crezi sau nu, medicamentul este de fapt un anticonvulsiv, iar unul dintre efectele sale secundare este sedarea. Aceasta este o combinație bună pentru cei cu tulburare convulsivă sau durere neuropatică şi insomnie pe deasupra! Gestionează toate trei afecțiunile.

Pacienții mei par să aibă o relație de iubire-ură cu acest medicament. Fie îl adoră şi cred că este mană cerească, fie îl detestă şi prezintă tot felul de efecte secundare. După experiența mea, îi ajută pe majoritatea şi, deocamdată, majoritatea celor care iau Lyrica îl tolerează bine şi obțin mai multe beneficii decât efecte secundare.

Acestea fiind spuse, să ştii că Lyrica este un medicament destul de nou, deci, odată cu trecerea timpului, vom avea mai multe date despre profilul lui de siguranță. S-o spun altfel: dacă ar trebui să iau un medicament pentru durere neuropatică cronică (care nu răspunde la suplimente naturale, metil B_{12} şi alimentația fără gluten), aş încerca Lyrica, în principal pentru că reduce substanța P, care provoacă durere.

De asemenea, apreciez că acest medicament este derivat dintr-o substanță naturală numită GABA, unul dintre neurotransmițătorii noştri naturali din creier. Se comercializează şi ca supliment eliberat fără rețetă. GABA este prescurtarea de la acid gamma aminobutiric, iar, în timpul nopții, creierul nostru este inundat cu GABA natural, ceea ce ne face să adormim. Farmacista din mine vrea să începi să iei Lyrica la cea mai mică doză eficientă, de obicei 59–75 mg luate înainte de culcare. Doctorul te va pune probabil să creşti doza

o dată la câteva zile sau în fiecare săptămână, până când vei ajunge la dozajul potrivit pentru nivelul tău de durere. Acel dozaj variază în funcție de mai mulți factori, pe care doctorul îi poate discuta cu tine. Dacă doza este crescută suficient de lent (titrată corespunzător), nu ar trebui să suferi prea multe efecte secundare. Dar să știi că vederea ți-ar putea deveni neclară cu acest medicament. Vederea încețoșată este un efect secundar frecvent menționat, alături de învinețirea rapidă, amețeala, moleșeala, durerile de stomac, apetitul crescut sau durerea articulară și musculară. O altă opțiune este să iei GABA natural, însă discută despre asta cu doctorul tău.

Ce altceva poți încerca?

Îți prezint alte câteva idei care să te ajute să faci față durerii cauzate de neuropatie.

MIȘCĂ-TE. Încearcă să mergi pe jos sau să faci un alt exercițiu regulat ca să ajuți la menținerea masei musculare. Yoga este grozavă.

APLICĂ PRESIUNE. Ciorapii elastici pot contribui la alinarea durerii la unele persoane.

UMEZEȘTE. Se pot spune multe în favoarea unei băi calde, mai ales cu sare Epsom.

ÎNCEARCĂ UN DISPOZITIV TENS. E ca și cum ai vrea să stingi focul cu foc. Pentru durerea localizată, dispozitivul TENS (stimularea nervoasă electrică transcutanată) trimite mici impulsuri electrice într-o zonă localizată. Știu că te gândești: „Nu e în toate mințile — și așa am destule furnicături și dureri!“ Însă acest tratament poate *întrerupe* serios senzațiile dureroase la unele persoane. Nu vindecă, dar ți-ar putea oferi o temporară gură de aer pentru că te

distrage şi uneori este recomandat tocmai pentru acest tip de durere.

Întreabă-l pe doctorul tău dacă TENS este potrivit pentru tine şi, dacă da, cere o rețetă. Aceste dispozitive se vând la magazinele şi distribuitorii de produse medicale şi online.

Ai grijă când cumperi online. Aş dormi mai liniştită ştiind că un specialist medical — fizioterapeut, chiropractician sau doctor — te-a învățat cum să foloseşti acest mic aparat. La urma urmei, nu vrei să fii instruit personal? Ca să foloseşti dispozitivul, nişte mici electrozi trebuie lipiți pe piele.

TERAPIA PRIN MASAJ. O şedință relaxantă reduce producția de cortizol, o substanță cauzatoare de durere.

ÎNVAȚĂ BIOFEEDBACK. În această formă de tratament, începi prin a purta pe cap şi corp nişte senzori, care citesc tensiunea muşchilor tăi şi alte funcții corporale, precum digestia, temperatura corpului sau ritmul cardiac. Pare *science-fiction*, dar este puterea minții asupra corpului, la propriu.

Te antrenezi ca să simți mai puțină durere cauzată de neuropatia diabetică rămânând relaxat şi menținându-ți redusă tensiunea musculară. Biofeedbackul poate să reducă şi frecvența migrenelor, şi durerea cauzată de ele şi să ajute în caz de tulburări convulsive, boală cardiacă, hipertensiune, probleme cu vezica şi boala Raynaud (mâini şi picioare reci).

Continuă să controlezi durerea

În final, există un tratament topic natural, vândut fără rețetă, pe care vreau să-l menționez şi pe care îl poți încerca pentru puțini bani comparativ cu medicamentele scumpe.

Se numeşte Neuragen. În general, marele avantaj al tratamentelor topice este că ţintesc zona exactă de unde provine durerea, de exemplu, labele picioarelor, cu efect mic sau inexistent asupra altor părţi ale corpului. Astfel, se evită cele mai comune efecte secundare asociate cu medicamentele pe care le înghiţi, care pot solicita uneori prea mult ficatul şi rinichii. Acele organe trebuie să se ocupe de filtrarea a tot ce intră în corp.

Cu formulele topice, se absoarbe atât de puţin în circulaţie, ficatul şi rinichii — organele responsabile de detoxificarea substanţelor din corp — sunt solicitaţi foarte puţin şi sunt aproape evitate interacţiunile nedorite cu alte medicamente sau alimente. Multă lume a constatat că tratamentele topice pentru calmarea durerii neuropatice sunt cea mai bună opţiune dintre medicamente.

Neuragenul conţine un amestec homeopatic de ingrediente care reduc durerea la contact. Două dintre ingrediente sunt *hypericum* (pe care s-ar putea să-l cunoşti după celălalt nume al său, sunătoare) şi *Aconitum napellus,* un extract floral care a fost folosit ca toxină pe suliţe. Acest amestec calmant conţine şi uleiuri de geranium, bergamotă şi eucalipt şi a fost conceput anume pentru uşurarea durerii neuropatice.

În testele clinice efectuate până în prezent pe 160 de persoane, s-a arătat că Neuragenul, atunci când este aplicat topic, este eficient în nevralgia postherpetică (o complicaţie dureroasă a zonei zoster), neuropatia periferică diabetică şi neuropatiile de orice cauză. Ultimele sunt afecţiunile care duc la durere neuropatică, inclusiv cele două menţionate, precum şi neuropatia indusă de chimioterapie, neuropatia asociată cu HIV, distrofia simpatică reflexă, nevralgia trigeminală, neuropatia indusă de traumatisme şi alte neuropatii idiopatice (cu cauză necunoscută).

Utilizatorii de Neuragen, indiferent de cauza durerii neuropatice, menționează o calmare a durerii, de obicei în cinci minute, care durează între două şi opt ore după ce se aplică topic doar câteva picături. În mod remarcabil, până la 80% dintre oameni au parte de o oarecare calmare a durerii şi aproape jumătate au o reducere cu 50% sau mai mare. Mulți consideră că Neuragenul este mai eficient decât orice alt medicament pe care l-au încercat. Sunt mai multe informații despre acest produs pe internet. Vizitează www.neuragen.com.

Capitolul 11

Îndepărtează-te de diabet. Îngrijirea labelor picioarelor şi a rănilor

Acum vreo 20 de ani, lucram într-un sanatoriu în calitate de consultantă pentru nişte unităţi de îngrijire pe termen lung din Florida. Munca mea în sanatorii includea verificarea protocoalelor de administrare a medicamentelor şi a analizelor de laborator ca să mă asigur că toate medicamentele erau necesare şi în dozele corespunzătoare.

Eram profund afectată de pacienţii care îşi pierduseră membre în urma amputării. Unii dintre ei erau imobilizaţi într-un scaun cu rotile şi nu se aventurau niciodată dincolo de sălile interioare ale sanatoriilor. Alţii erau imobilizaţi la pat din cauza unor amputaţii multiple.

Nu voi uita niciodată o biată femeie, pe nume Dottie, care nu avea nici braţe şi nici picioare. Braţele îi erau amputate de la umeri, iar picioarele nu mai erau de la jumătatea coapsei. Trunchiul ei stătea doar în pat de dimineaţa până seara. Nu zâmbea niciodată. Ce motiv ar fi avut să zâmbească fără nicio calitate a vieţii şi fără a putea să se scarpine, să se spele pe dinţi sau chiar să se întoarcă pe partea cealaltă? Uneori, dădea din cap când intram în camera ei, dar de cele mai multe ori se uita absentă pe fereastră, ca şi cum ar fi zis: „Te rog, lasă-mă să ies de aici". Şi mă îndoiesc că se gândea să iasă din camera ei. De parcă nu era destul de rău, faptul că nu se putea învârti în pat îi provoca răni dureroase pe tot spatele.

Starea lui Dottie mi se părea mai mult decât deplorabilă. Mă simţeam foarte neajutorată ca farmacistă consultantă.

Nu prea puteam recomanda altceva decât medicamente care s-o liniştească. A lăsat un impact profund asupra mea când am fost tânără, precum şi o senzaţie bine înrădăcinată că *trebuie să existe o cale de a-i ajuta pe oameni înainte de a nu mai fi nicio speranţă*. Am pus asta pe lista mea mentală cu lucruri de făcut.

Nu puteam face nimic pentru Dottie. Avea diabet de multă vreme şi era în această stare de 14 ani. Fără braţe, fără picioare! Acum, ştiu că soarta ei putea fi prevenită în totalitate! Ştii că, la fiecare 30 de secunde, undeva în lume, cineva pierde o mână sau un picior ca urmare a diabetului?

În sanatoriile unde am lucrat erau mulţi amputaţi, aproape toţi ca urmare a diabetului. Ştiai că înlăturarea pe cale chirurgicală a unui deget de la picior, a labei sau a părţii inferioare a piciorului este de 10 ori mai probabilă la oamenii cu diabet?

Mulţi pacienţi din aceste sanatorii stăteau şi plângeau, deoarece aveau adeseori dureri şi erau speriaţi, înfometaţi sau aveau nevoie de companie umană. Dar un lucru era sigur, amputaţii erau de departe cei mai trişti oameni pe care i-am cunoscut vreodată.

Imaginile cu ei mă bântuiau în afara serviciului şi am spus poveştile lor soţului meu, Sam, care este medic chiropractician. Pe atunci, el era dedicat cabinetului lui în dezvoltare şi contribuia la alinarea durerilor multor oameni. Sam mi-a înţeles dorinţa de a-i ajuta pe alţii într-o manieră semnificativă (şi fără medicamente) şi a conceput o modalitate de a-i ajuta pe oameni înainte să apară dificultăţi majore. Şi astfel a prins viaţă ideea editorialului meu „Dear Pharmacist", cu prima apariţie în 1999, în Florida.

Ofer editorialul şi gratuit. Doar înregistrează-te pe site-ul meu www.DearPharmacist.com. Dar ideea este că

acest capitol mă afectează personal foarte mult. Evocă multe amintiri cu chipurile pacienților (care au devenit prieteni) pe care i-am cunoscut, cei care îşi pierduseră speranța de a avea o viață independentă. Aş vrea să mă pot întoarce în timp şi să-i învăț ce ştiu acum despre opțiuni holistice pentru a menține glicemia şi despre modalități de a-şi proteja labele picioarelor de răni şi infecție. Amputația este o complicație devastatoare a diabetului, prin urmare, vreau să te învăț cele mai bune metode de a avea grijă de tine însuți şi semnele de avertizare ca să nu-ți pierzi membrele prețioase.

Date despre protejarea labei piciorului

Persoanele cu diabet au adeseori de-a face cu leziuni nervoase şi nu-şi mai simt labele picioarelor. De aceea, s-ar putea să nu simtă o tăietură sau o rană micuță până nu devine o pustulă sau nu se infectează. Dacă suferi de neuropatie diabetică (leziuni nervoase datorate diabetului) şi ai avut vreodată o ulcerație a piciorului diabetic, probabilitatea de a face alte ulcerații şi complicații periculoase la picioare este mult mai mare, chiar dacă faci totul corect şi urmezi recomandările de mai jos.

Oricine are diabet poate suferi o ulcerație a piciorului. Din motive oarecare, anumite minorități etnice prezintă un risc mai mare de a li se amputa o parte a labei sau a piciorului. Amerindienii sunt cei mai expuşi riscului, urmați de afroamericani (locul doi) şi hispanici (trei). Din păcate, dar deloc surprinzător, studiile arată că, în cazul unor complicații ale bolii renale, riscul de amputare a unui deget sau a unei părți din picior se triplează. Persoanele de origine asiatică au o probabilitate mai mare de a li se amputa un deget de la picior decât o labă sau un membru întreg.

În plus, bărbații mai în vârstă și cei care folosesc insulină sunt mai expuși riscului de face o ulcerație a piciorului. Indiferent dacă te-ai regăsit în vreuna dintre aceste categorii, am alcătuit o listă cu cele mai importante lucruri pe care le poți face pentru a-ți proteja picioarele și a reduce probabilitatea de a face o ulcerație a piciorului diabetic sau de a te confrunta cu amputarea. Unele dintre aceste lucruri te-ar putea surprinde.

CONTROLEAZĂ ZAHĂRUL DIN SÂNGE. Am făcut într-o zi un sondaj personal cu câțiva dintre pacienții mei de la farmacie și i-am întrebat care credeau că este cel mai important lucru pe care l-ar putea face pentru a evita problemele cu piciorul diabetic și amputația. Au dat tot felul de răspunsuri bune, de exemplu „să port pantofi", „să verific dacă am răni", „să mențin picioarele curate și uscate", însă nimeni, nicio persoană din 17, nu a răspuns „să reduc glicemia". Dar eu cred că acesta este *cel mai bun* mod de a te asigura că nu-ți apar simptome ale neuropatiei periferice, care să te împiedice să observi problemele periculoase ale picioarelor ce ar putea duce la amputare.

Toate cercetările pe care reușesc să pun mâna indică menținerea hemoglobinei A1c sub 6,5 sau 7% ca fiind unul dintre factorii pe care îi poți controla pentru a preveni complicațiile diabetului care ar putea duce la amputare. (A1c este o analiză sangvină standard care îți spune cum a fost glicemia ta în ultimele trei luni.)

Reglarea glicemiei ajută și la minimizarea riscului de insuficiență renală și de pierdere a vederii. Așadar, din cap până în vârful picioarelor, ai multe motive să faci tot ce poți pentru a menține glicemia sub control — evită hrana procesată, zaharurile și uleiurile rafinate și ia suplimente sănătoase, care ajută la recuperarea completă a sănătății.

Închipuie-ți-o pe biata Dottie şi păstrează în minte acea imagine a ei când te simți tentat să te răsfeți cu ceva ce ştii că n-ar trebui să mănânci. Sunt prea dură? Foarte bine.

FII ATENT LA GANGRENĂ

Gangrena — cuvântul care denumeşte „țesutul mort" — apare atunci când aprovizionarea cu sânge este întreruptă într-o parte a corpului. Acea parte a corpului moare chiar dacă mai este ataşată de tine, de aici nevoia de amputare. Pentru mulți diabetici, gangrena apare la degetul de la picior. Nu rata primele semne ale gangrenei; ignorarea lor poate duce la amputare, deci te rog să fii atent.

Este şocant, însă statisticile arată că, în lume, se fac aproximativ 1 milion de amputații anual şi cam 85% din acestea sunt evitabile. Dacă identifici începutul unei probleme, cu cât mai repede primeşti îngrijire medicală, cu atât e mai puțin probabil că va trebui să suferi o amputare. Trebuie să mergi la medic imediat dacă prezinți *oricare* dintre aceste simptome:

- modificarea culorii pielii în maro sau negru;
- senzația de rece;
- febră;
- miros urât, puroi sau exsudat (semne de infecție);
- amorțeală;
- încrețirea pielii;
- umflătură.

UITĂ-TE ÎN FIECARE ZI LA LABELE PICIOARELOR. E bine să te asiguri că nu există răni, tăieturi, aşchii sau

unghii încarnate. Este important să observi în fiecare zi labele picioarelor pentru că e posibil ca neuropatia (leziunile nervoase) să nu-ți permită să simți în totalitate problemele care apar. Dar ochii nu te vor minți.

Este important să verifici ambele labe, partea de sus şi de jos şi între degete, pentru că trebuie să preîntâmpini problemele înainte să apară infecțiile şi băşicile. Fereşte-ți picioarele de flăcări. Ei, asta pare atât de evident, nu-i aşa? Însă eu ştiu destui oameni care îşi pun picioarele lângă şemineul cald şi plăcut în timpul iernii. Dacă nu resimți senzațiile la fel de bine ca pe vremuri, se pot arde. S-a mai întâmplat.

Când temperaturile scad, diabeticii trebuie să înfrunte degerăturile, în timp ce, în regiunile mai calde, diabeticii ar putea constata că picioarele le sunt arse repede de soare. Aşadar, există o mulțime de motive pentru care să-ți faci un control vizual în fiecare zi.

Poți să aşezi cu grijă pe jos o oglindă mică de mână şi să-ți pui piciorul în aşa fel încât să-l vezi mai bine. Dacă ai probleme cu vederea sau ți-e greu să te apleci ca să-ți vezi labele, poți ruga o rudă sau un prieten să te ajute.

Am încercat acum să-mi examinez tălpile şi mi-am dat seama că am fost obligată să stau într-o poziție de yoga ca să le văd clar. În caz de artrită şi flexibilitate redusă sau vârstă înaintată, asta ar putea deveni o scuză care te lipseşte de inspecțiile vizuale zilnice; următoarea mea sugestie îți elimină toate scuzele. Cumpără o oglindă telescopică — una care se poate extinde. Cele bune au mărire 2x, deci îți poți vedea tălpile mai clar.

MedPort este una din companiile care fabrică acest produs care îi ajută pe diabetici. Mânerul se extinde de la 15 la 61 cm. Porțiunea cu oglindă are cam 10x10 cm.

Verifică-ți picioarele în fiecare zi ca să fii sigur că nu apar semne de infecție sau, Doamne fereşte, gangrenă. Este cea mai ieftină şi mai simplă metodă de a preveni necazurile, aşa că aplic-o! Fără scuze. Oglinzile telescopice sunt disponibile la unele magazine cu produse medicale, farmacii şi online pe diferite site-uri, inclusiv www.lifesolutionplus.com.

VORBEŞTE-I DOCTORULUI DESPRE PROBLEMELE LEGATE DE LABA PICIORULUI. *Orice* schimbare la labele, degetele, picioarele sau mâinile tale ar putea semnala începutul neuropatiei. Multe persoane nu observă primele semne ale infecției piciorului, care ar putea include mâncărime, roşeață, inflamare şi furnicături. Dacă ignori orice schimbări — cum ar fi înțepături sau amorțeală —, atunci o problemă a piciorului ar putea evolua în ceva mai rău, ca amputarea. Vezi de ce este atât de important să vorbeşti?

ARGININA VINDECĂ RĂNILE

Aminoacidul arginină a fost abordat în totalitate în Capitolul 8. El este util pentru că stimulează circulația sângelui prin tot corpul, sporind producția de oxid de azot (NO). Calea metabolică a oxidului de azot este una dintre cele mai influente din corp. Creşterea oxidului de azot în corp înseamnă că poți contribui la construirea în celule a mai multor centrale energetice mitocondriale şi, deci, la descărcarea grăsimilor şi glucozei din țesuturi. Arginina, în doze corespunzătoare, îi poate fi extrem de utilă unei persoane cu diabet şi boală cardiacă pentru că are un efect pozitiv asupra căii metabolice a NO şi activează PGC-1 alfa.

Poate nu-ți dai seama cât de utilă este arginina când e vorba de vindecarea rănilor! Fluxul sangvin suplimentar asigură o aprovizionare constantă a unei răni cu sânge bogat în substanțe nutritive şi oxigen, ceea ce ajută la vindecare. Arginina este un precursor al prolinei, o substanță care, în cele din urmă, este transformată în colagen, care face pielea frumoasă. Arginina afectează hormonii care favorizează vindecarea rănilor şi este un precursor al poliaminelor, elementele constructive ale celulelor, care sunt esențiale în vindecarea rănilor. De asemenea, se pare că arginina îmbunătățește funcția imunitară; aşadar, ar putea reduce riscul de infecție şi de complicații ale rănii tale.

ȚINE-LE PERFECT CURATE. Igiena este importantă, aşadar, spală-ți rapid ambele picioare în fiecare zi, chiar dacă nu faci duş zilnic. E bine să înmoi uşor picioarele câteva minute cu apă caldă cu săpun, nu în apă fierbinte. Verifică temperatura cu mâinile înainte să-ți bagi tălpile, pentru că picioarele cu leziuni nervoase nu vor putea distinge dacă apa e fierbinte. Dacă nici mâinile nu simt prea bine, atunci cumpără un set de linguriţe pentru bebeluşi, din acelea care îşi schimbă culoarea când sunt expuse la căldură. Atunci vei şti sigur dacă temperatura e potrivită. Şi, dacă îți plac rățuştele de cauciuc sau alte termometre plutitoare drăguțe, vizitează un magazin cu articole de baie.

Nu-ți înmuia prea mult picioarele în apă, deoarece rănile saturate cu apă se vindecă mai greu. În plus, dacă sunt înmuiate prea mult, picioarele se usucă şi asta creşte riscul de crăpături şi răni. Şterge-ți imediat labele şi nu uita să usuci

între degete. Nu trebuie să rămână umezeală între degete deoarece asta ar putea produce *tinea pedis*, un tip de micoză. Foloseşte un prosop moale şi nu le freca prea tare. Doar şterge-le uşor.

ÎNMOAIE CĂLCÂIELE CRĂPATE. Pielea se poate usca foarte tare atunci când nivelul glucozei din sânge este ridicat. Călcâiele uscate şi crăpate sunt obişnuite la persoanele cu diabet şi ar trebui să aplici zilnic o loțiune ca să-ți păstrezi picioarele moi şi hidratate, nu ude şi lipicioase.

SOLUȚIE SIMPLĂ PENTRU CĂLCÂIELE CRĂPATE

Leacurile de casă sunt necostisitoare şi funcționează adesea la fel de bine ca acele creme hidratante scumpe. O metodă foarte bună de a înmuia călcâiele crăpate, care ajută la prevenirea infecțiilor piciorului, este să-ți bagi picioarele într-o baie caldă cu 5–10 picături de ulei esențial de eucalipt. Ține-le în apă 5–10 minute, apoi, şterge-le uşor. În continuare, aplică ulei pur de cocos, direct din borcănaş, pe călcâiele uscate şi crăpate şi usucă zona. Uleiul de nucă de cocos este solid la temperatura camerei, dar, la cea mai uşoară căldură — ca atunci când îl freci pe mâini sau îl dai la microunde timp de 5 secunde — va deveni lichid.

Poți folosi creme hidratante negrase, ieftine, precum Aquaphor sau Eucerin. Alte produse specializate au ingrediente calmante. Un produs care îmi place conține aminoacidul L-arginină. În Capitolul 8, ai aflat că arginina lărgeşte arterele şi capilarele, crescând circulația sangvină. Această formulă se numeşte DiabetiDerm Heel & Toe Cream. Un alt

produs, Diapedic Foot Cream (vândut la www.amlab.com), conține vitamina C, ulei de bergamotă şi eucalipt, printre alte ingrediente calmante.

Un altul interesant este Moisturizing Foot Ointment de la Kerasal. Conține o formă de aspirină (acid salicilic) care îți exfoliază pielea, alături de un hidratant intensiv numit uree. Acesta se vinde la multe farmacii şi magazine cu reducere. Producătorii oferă mostre gratuite pe site-ul lor (www.kerasal.com). Poți folosi şi o piatră ponce după ce faci duş ca să înlături bătăturile şi calozitățile.

POARTĂ PANTOFI. Nu ai voie să umbli cu picioarele goale. Poartă mereu pantofi sau papuci, chiar dacă faci o plimbare până afară ca să iei corespondența, sau mergi la piscină, sau te plimbi pe plajă. Cred că este foarte important să porți tenişi ori încălțăminte închisă în loc de sandale decupate sau şlapi. De asemenea, ar trebui să porți şosete, pentru că, dacă nu le porți, ai putea face băşici de la prea multă frecare de pantof, iar băşicile pot duce la infecții. Stilurile de azi oferă o gamă largă de încălțăminte care arată bine şi îți protejează picioarele.

Dacă nu ți se potrivesc pantofii, chiar şi cea mai mică frecare poate crea o băşică, rană sau bătătură care se poate infecta şi ar putea duce la amputare.

OBIŞNUIEŞTE-TE CU PANTOFII NOI TREPTAT. Când cumperi încălțăminte nouă, obişnuieşte-te cu ea treptat, purtând-o perioade scurte în loc s-o porți până când te dor tălpile sau faci băşică. Verifică regulat interiorul pantofilor dacă există deteriorări. Marginile aspre pot fi abrazive pe pielea delicată.

Dacă eşti predispus la dureri de călcâie, mai bine porți un număr mai mare decât un număr prea mic. De asemenea, ia în considerare nişte branțuri, care se vând la farmacii.

Adaugă confort şi o moliciune pasului, care ar putea face mersul pe jos mai plăcut. Medicii ortopezi şi unii chiropracticieni ştiu cum să-ţi ia măsura pentru orteze profesionale.

MIŞCĂ-TE. Dacă poţi, fă yoga, tai chi, înot, plimbări sau dans de societate. Aceste tipuri de exerciţii cu impact minim ajută la creşterea circulaţiei şi îţi aduc sângele în picioare. Cu cât e mai multă circulaţie acolo jos, cu atât ajunge o cantitate mai mare de oxigen şi substanţe nutritive la tălpile tale, ceea ce ajută la reducerea riscului de a avea răni. Pe lângă toate astea, exerciţiile uşoare te ajută să-ţi gestionezi greutatea şi îţi îmbunătăţesc funcţia cardiacă.

DU-ŢI PICIOARELE LA DOCTOR. Repară-ţi bătăturile, calozităţile, monturile şi degetele deformate. Du-te la un specialist care să te ajute să ai grijă mai bine de picioarele tale şi abordează problemele de acest gen. Specialiştii sunt pregătiţi să descopere începutul ulceraţiilor piciorului diabetic, în timp ce alţi doctori ar putea trece cu vederea simptomele iniţiale. Nu folosi remedii sau medicamente fără reţetă pentru bătături şi calozităţi decât dacă îţi spune specialistul, pentru că unii au mai multe probleme de la medicament. Nu încerca nici să-ţi tai bătăturile şi calozităţile. Îngrijirea picioarelor *previne* problemele, ceea ce, după cum ştii, este mult mai uşor decât să încerci să rezolvi problemele.

FĂ MASAJ LA PICIOARE SAU REFLEXOLOGIE. Pentru că diabetul face fluxul sangvin să încetinească, labele tale nu primesc la fel de multe substanţe nutritive sau oxigen ca labele normale, sănătoase. Aşa că, dacă te răneşti sau te tai pe laba piciorului, poate dura mult timp să se vindece. Mai adaugă neuropatia şi ai ingredientele pentru mult disconfort şi probleme ale piciorului diabetic.

Soluţia pe termen lung pentru îmbunătăţirea circulaţiei în tot corpul este să faci exerciţii aerobice, adică orice

exerciții care îți fac inima să bată mai tare decât normal şi îți sporesc respirația. Asta face să circule tot mai mult oxigen în corp prin sângele tău. Modalitatea de a îmbunătăți circulația din labele picioarelor pe termen scurt este să le freci. Face sângele să se deplaseze şi e o senzație grozavă. Poți s-o faci singur sau să oferi bucuria cuiva drag.

E posibil să ți se facă şi un masaj profesionist de către un terapeut maseur. Cred că un masaj la picioare sau o reflexoterapie autorizată ar putea fi o parte extrem de importantă a programului de îngrijire a diabeticilor. Este natural şi holistic şi dă o senzație plăcută.

FII PRUDENT CU PEDICHIURA. Multe persoane m-au întrebat dacă recomand pedichiura pentru picioarele diabetice. Există multe discuții în comunitate pentru că unele saloane nu-şi curăță cum trebuie instrumentele de la un client la altul şi ele te-ar putea zgâria sau tăia din greşeală din lipsă de atenție. Dacă eşti sigur că salonul tău foloseşte tehnicieni autorizați şi experimentați (care au delicatețe!), atunci da, cred că o pedichiură este bună.

Cere să ți se arate autorizația salonului şi asigură-te că este actuală. Un bun pedichiurist ar putea fi prima persoană care observă o zonă ciudată pe talpa cuiva care are diabet, deoarece este greu să-ți vezi propriile tălpi. (Dar vei folosi oglinda telescopică menționată mai devreme, aşa că nu-mi voi face griji.)

Asigură-te că instrumentele salonului de pedichiură sunt bine igienizate şi dezinfectate sau adu-ți instrumentele tale curate la salon. Saloanele bune nu obiectează la acest lucru, de fapt îl încurajează. Pedichiurile sunt relaxante şi ajută sângele să circule în partea inferioară a picioarelor şi la labe. Asta le hrăneşte cu ceea ce le lipseşte, sânge cu mult oxigen în el.

MENȚINE-LE RĂCORITE. Menține-ți picioarele ventilate corespunzător ca să nu se acumuleze umezeala care să ducă la infecție bacteriană sau fungică. Poți face asta purtând încălțăminte ventilată sau aerisindu-ți picioarele în timpul perioadelor liniştite ale zilei.

AI GRIJĂ CÂND ÎȚI TAI UNGHIILE DE LA PICIOARE. Taie-le drept de la o margine la alta şi neted. Dacă este nevoie, pileşte-le cu o pilă de unghii delicată. Rezistă tentației de a tăia colțurile unghiilor, pentru că asta ar putea crea o tăietură sau o rană care duce la infecție (şi poate, în cele din urmă, la amputare). Dacă ai unghiile încarnate sau dacă sunt groase şi galbene, ar fi mai bine să le taie medicul specialist.

Cum să îngrijeşti o rană

În ciuda celor mai mari eforturi de a-ți proteja labele picioarelor de leziuni, din când în când, este foarte posibil să fii nevoit să ai de-a face cu tăieturi şi răni mici. Care este cea mai bună metodă de a le trata?

În caz de răni foarte mici sau uşoare, spală-le cu ser fiziologic, o formă de clorură de sodiu (sare de masă) în apă care corespunde cu salinitatea lichidelor noastre corporale normale. Găseşti ser fiziologic în multe soluții pentru lentile de contact sau irigare nazală şi, desigur, printre produsele de prim ajutor de la orice farmacie. Pe ambalaje, scrie Ser fiziologic. Apoi, aplică un unguent sau o cremă antimicrobiană topică, cum ar fi unguentul Neosporin, unguentul antibiotic triplu sau unguentul cu bacitracină. Asta va contribui la grăbirea vindecării şi va preveni infecția.

Aplică unguentul sau crema de două sau trei ori pe zi. Însă nu e bine să ții rana permanent umedă, pentru că e mai greu să se formeze o crustă. Dacă rana este curată, se

vindecă mai repede sub crustă, aşa că n-o rupe. Însă, dacă este murdară, e mai probabil să faci o infecție. Poți aplica un bandaj de tifon sau un plasture. Dacă ceea ce a început ca o tăietură sau o rană neînsemnată devine ceva urât sau nu începe să se vindece în câteva zile, mergi la medic.

Dar ce faci cu ulcerațiile piciorului? Ulcerațiile piciorului necesită îngrijire profesională, aşa că să le studiem amănunțit.

În primul şi în primul rând, mergi la un medic specialist sau la medicul tău primar dacă ai pe laba piciorului orice tăietură sau rană care nu se vindecă. Există câțiva factori esențiali implicați în tratamentul adecvat al unei ulcerații a piciorului diabetic, aşa că nu amâna. Fă o programare şi mergi, chiar dacă nu eşti sigur că există o problemă. Dacă nu eşti sigur, când e vorba de piciorul diabetic, există o problemă!

Lasă-l pe doctorul tău să determine dacă ulcerația piciorului este infectată. Ulcerațiile neinfectate ale piciorului pot fi tratate de obicei fără operație chirurgicală. Chiar şi ulcerațiile mici de pe laba piciorului trebuie tratate cu vigilență. După cum îți va spune şi doctorul tău, obiectivul este să previi infecția, deci locul trebuie menținut curat; s-ar putea să fie nevoie de debridare. Debridare înseamnă eliberarea zonei de pielea şi de țesutul mort. Nu este plăcută, dar trebuie făcută.

CERE TRATAMENT PENTRU AFECȚIUNILE PIELII
Pielea sănătoasă îşi revine destul de repede. Dacă observi o tăietură, rană, plagă sau băşici care nu încep să se vindece după câteva zile de tratament, te rog să-l consulți pe doctorul tău sau să ceri sfatul unui farmacist.

Doctorul ar putea să vrea să înceapă un tratament cu antibiotic şi ar putea aplica medicamente şi alte pansamente pe ulcerație. Trebuie înlăturată presiunea de pe zona ulcerată; acest lucru se numeşte „redistribuirea greutății" şi se realizează cu cârjă, mergător, orteză, încălțăminte specială sau scaun cu rotile.

Substanțe nutritive care să-ți mențină pielea sănătoasă

Când vine vorba de menținerea sănătății picioarelor, una dintre cele mai importante măsuri preventive este chiar ceea ce bagi în gură. Câteva substanțe nutritive şi plante medicinale pot contribui la protejarea pielii.

Vitamina C

Ştiai că ai nevoie de vitamina C pentru a produce colagen, o substanță care te ajută să ai oase puternice şi piele frumoasă?

Alimentele bogate în vitamina C includ citricele, fructele de camu camu şi legumele verzi.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI CU VITAMINA C. Caută mărcile cu vitamina C naturală. Două dintre mărcile bune pe care le-am încercat sunt Buffered Vitamin C Plus Citrus Bioflavonoids de la BlueBonnet şi Citrus Bioflavonoid Complex de la Solgar. Există şi altele, dar aceste mărci nu conțin zahăr, gluten, sunt kosher şi cuprind un amestec puternic de bioflavonoizi derivați din fructe proaspete. Ambele se vând în magazinele naturiste. Acasă, eu suplimentez cu planta camu camu. Folosesc fie Royal Camu de la

Whole World Botanicals, fie Camu Camu de la Bright Earth Foods. Acestea sunt nişte pulberi pe care le amesteci cu apă.

MEDICAMENTELE CARE FURĂ VITAMINA C. Medicamentele care ar putea să scoată vitamina C din organismul tău (şi deci să contribuie la vindecarea mai lentă a rănilor) includ aspirina, medicamentele care conţin estrogen, diureticele precum furosemidul şi hidroclorotiazida şi majoritatea medicamentelor antiinflamatoare, cum ar fi ibuprofenul, naproxenul şi diclofenacul. Şi ţigările fură vitamina C.

CEAIUL SALVATOR AL PIELII

Iată o modalitate rapidă şi ieftină de a bea un ceai care îţi salvează pielea. Vei avea nevoie de ceai roşu de rooibos simplu, numit şi ceai roşu african. Vei mai avea nevoie de ceai de hibiscus (da, ca floarea). Hibiscusul se mai numeşte şi sabdariffa, iar ceaiurile purificate se vând la magazinele naturiste, la ceainării şi pe internet. Niciunul dintre aceste ceaiuri nu conţine cafeină, aşa că nu-ţi face griji cu privire la şocul asupra organismului. Amestecă-le şi lasă-le la infuzat.

Ceaiul roşu de rooibos este cunoscut în mod tradiţional pentru capacitatea sa de a îmbunătăţi circulaţia sangvină, ceva de care ai nevoie pentru a avea piele sănătoasă peste tot. Hibiscusul este foarte bogat în vitamina C şi în flavonoizi vindecători. Este util în stimularea sistemului imunitar, iar ceaiul roşu-aprins ar putea foarte bine să-ţi scadă şi tensiunea.

De ce cred că hibiscusul, în combinație cu rooibos, este atât de bun? Pentru că, după ce bei acest ceai delicios, poți scoate pliculețul de hibiscus și îl poți aplica (răcit) direct pe piele. Se știe că alină pielea uscată și iritată și ar putea fi util pentru călcâiele crăpate.

AVERTISMENT. Consumi prea multă vitamina C dacă începi să te deranjezi la stomac, să ai gaze sau să te balonezi. De obicei, e bine să iei 209–600 mg pe zi, dar unii iau 3 000–6 000 pe zi. Asta înseamnă să consumi prea mult.

Beta-carotenul

Beta-carotenul, un precursor al vitaminei A, este adesea asociat cu sănătatea oculară, dar este și un protector puternic al pielii. Se găsește în multe creme antiîmbătrânire pentru că reduce ridurile fine și ajută la curățarea pielii de radicalii liberi dăunători. Unii experți susțin că stimulează fertilitatea și crește capacitatea organismului de a preveni infecțiile.

Alimente bogate în beta-caroten sunt fructele și legumele de culoare portocalie sau roșie-portocalie, precum morcovii, cartofii dulci, caisele, dovlecelul de iarnă, dovleacul, pepenele galben și mango. Legumele frunzoase de culoare verde-închis, cum ar fi broccoli, varza kale, varza fără căpățână, spanacul și salata frunzoasă, sunt de asemenea surse bune. Există și altele, menționate mai devreme în Capitolul 7.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI CU BETA-CAROTEN. Ia în jur de 5–15 mg (8 000–25 000 UI) pe zi. Femeile însărcinate ar trebui să-și limiteze doza la 10 000 UI pe zi.

AVERTISMENT. Este adevărat că o cantitate excesivă de vitamina A sub formă de supliment poate fi toxică, dar beta-carotenul este mai sigur şi mai uşor de metabolizat de organism. Cumpără numai forme naturale de beta-caroten, care vor fi identificate pe ambalaj. Caută formulări precum „din D. Salina", „dintr-o sursă alge", „beta-caroten natural" sau „dintr-o sursă palmier".

Vitamina E

Vitamina E, un antioxidant, este bine cunoscută pentru efectele ei antiîmbătrânire asupra pielii. Vei găsi vitamina E în mii de creme hidratante, creme pentru ochi şi produse pentru îngrijirea pielii. Se crede că minimizează cicatrizarea, reduce riscul de cancer de piele şi reglează vitamina A, o altă substanță nutritivă care protejează pielea.

Surse alimentare bune de vitamina E sunt nucile, migdalele, semințele, uleiul de germeni de grâu, verdețurile frunzoase şi gălbenuşurile de ou.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI CU VITAMINA E. Cumpără întotdeauna vitamina E naturală pentru că este mai uşor de absorbit şi acționează mai bine în corp. Se numeşte d-alfa tocoferol. Formele sintetice, care nu funcționează la fel de bine, se numesc dL-alfa tocoferol. Pe cele mai bune mărci chiar scrie *natural* şi combină întreaga familie a vitaminei E, care este alcătuită din patru tocoferoli diferiți şi patru tocotrienoli diferiți. Dacă vrei acest tip de vitamina E, caută pe etichetă „amestec" de tocoferoli sau „spectru întreg". Produse bune sunt Full Spectrum E with Tocotrienols de la Swanson sau New Chapter E Food Complex, care conține vitamina E alături de ghimbir antiinflamator, turmeric şi

extract de afine, precum şi mai mulţi alţi antioxidanţi puternici. Acesta e bun pentru picioare şi pentru tot corpul!

MEDICAMENTE CARE FURĂ VITAMINA E. Medicamentele pentru blocarea grăsimilor, precum Alli sau Xenical, cele din fasole roşie pentru blocarea amidonului, precum şi statinele pentru reglarea colesterolului.

AVERTISMENT. Este nesănătos să iei forme sintetice de vitamina E pentru că îţi solicită ficatul spre a transforma substanţa nutritivă în ceva mai utilizabil. În general, când iei o vitamină sau un mineral, e bine să fie cât mai aproape posibil de organismul tău. Vitaminele sintetice nu sunt aşa cum le face natura, iar organismului îi este greu să le transforme într-o formă activă, utilizabilă. Este bine să iei doar vitamina E naturală, de preferinţă în amestec sau spectru întreg. Cantităţile excesive de vitamina E pot cauza epuizarea relativă a altor substanţe nutritive solubile în grăsime, precum coenzima Q10, vitamina D şi vitamina A. Aşa că nu exagera.

Seleniul

Mineralul seleniu este tot un antioxidant. El funcţionează bine de unul singur, dar şi mai bine cu prietena lui cea mai bună, vitamina E. Unele cercetări arată că persoanele care au deficienţă de seleniu şi îl iau sub formă de supliment îşi pot reduce riscul de a se îmbolnăvi de cancer de plămâni, de colon, rectal şi de prostată. Un astfel de studiu efectuat de cercetătorii de la Roswell Park Cancer Institute din Buffalo, New York, a fost publicat în revista *Nutrition and Cancer*. Studiul privind Prevenirea Nutriţională a

Cancerului, efectuat pe 1 312 oameni care prezentau risc ridicat de cancer de piele, a constatat că cei cărora li s-au dat 200 mg de seleniu au avut un risc mai redus de cancer la aceste organe.

Un alt studiu, de data asta cu 424 de participanți, a raportat o scădere totală cu 25% a tuturor cazurilor de cancer cu o suplimentare de 200 mg de seleniu.

Seleniul poate creşte producția de hormon tiroidian din corpul uman şi îi ajută astfel pe cei care au hipotiroidism — boala Hashimoto sau Graves. După cum ştii, o glandă tiroidă care funcționează prost (nivel redus de hormon tiroidian) este un factor participant la apariția diabetului. Nivelul redus de hormon tiroidian înseamnă şi o vindecare mai lentă a rănilor.

Seleniul este un puternic eliminator al radicalilor liberi, aşadar, protejează pielea de aceste gloanțe distrugătoare care vor s-o distrugă. Seleniul creşte producția de glutation, unul dintre cei mai puternici eliminatori ai radicalilor liberi. Deci cu seleniul primeşti de două ori mai mult decât ai plătit în ceea ce priveşte protecția față de toxinele dăunătoare.

Printre alimentele bogate în seleniu se numără nucile de Brazilia. Acestea sunt o sursă naturală de seleniu incredibil de bogată deoarece în 28,34 g găseşti cam 540 mg. Alte surse alimentare sunt fructele de mare, carnea, curcanul, orezul şi fulgii de ovăz.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI CU SELENIU. Cea mai bună formă este selenocisteina sau selenometionatul. Ia cam 59–200 mg pe zi.

MEDICAMENTE CARE FURĂ SELENIUL. Steroizii, medicamentele care conțin estrogen, cum ar fi terapia de

substituție hormonală și pastilele contraceptive, antibioticele sulfamide și unele medicamente pentru diabet pe bază de sulfamide, cum ar fi sulfonilureele.

AVERTISMENT. Cantitățile excesive de seleniu pot produce palpitații, tulburări gastrointestinale, pierderea părului, respirație cu miros de usturoi, unghii cu pete albe și oboseală.

Zincul

Mineralul antioxidant zinc este cunoscut mai ales pentru capacitatea sa de a îmbunătăți sănătatea sexuală masculină prin protejarea prostatei. Însă zincul este incredibil de important și pentru piele, deoarece ai nevoie de el spre a face colagen, o substanță care ajută la vindecarea rănilor. O deficiență de zinc ar putea însemna multe probleme sub formă de vindecări întârziate ale rănilor și erupții de acnee. Suplimentele orale de zinc te-ar putea ajuta să îmbunătățești tonusul general al pielii și să vindeci rănile provocate de șederea îndelungată la pat, ulcerațiile cutanate, inciziile chirurgicale, arsurile și alte iritații minore ale pielii. Partea cea mai bună este că zincul va contribui la stimularea producției de hormon tiroidian, la fel ca seleniul, și ar putea astfel să-ți crească și capacitatea de a arde grăsimile și rezervele de energie.

Surse alimentare bogate în zinc sunt fructele de mare, în special stridiile și crustaceele, carnea de vită și fructele cu coajă lemnoasă. El se găsește și în produsele lactate, semințele de dovleac și diverse legume verzi.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI CU ZINC. Încearcă tablete de zinc, una pe zi. Sunt aromate pentru a masca gustul

oarecum metalic al zincului, iar mărcile bune nu conțin zahăr sau HFCS (High Fructose Corn Syrup).

MEDICAMENTELE CARE FURĂ ZINCUL. Medicamentele care blochează acidul folosite pentru ulcere şi reflux gastroesofagian, antiacidele, pastilele pentru tensiune care fac parte din clasa inhibitorilor enzimei de conversie a angiotensinei (captopril, lisinopril, enalapril), statinele şi diureticele (pastilele pentru eliminarea apei).

AVERTISMENT. Cel mai bine este să iei zinc pe stomacul plin. Unii manifestă simptome de greață şi vomă când îl iau pe stomacul gol. Consumi prea mult zinc dacă te deranjezi la stomac, faci diaree, ai crampe sau un gust metalic în gură. Cantitățile excesive de zinc provoacă o tulburare a delicatului tău echilibru mineral şi pot duce la o deficiență de cupru relativă, deoarece zincul şi cuprul trebuie să rămână într-un raport echilibrat.

Siliciul

Când vorbim de piele, este imposibil să nu amintim siliciul, care se găseşte în fiecare celulă a pielii de pe corpul tău. Şi, ține minte, pielea este cel mai mare organ al corpului (orice ar spune bărbații). Siliciul este diferit de siliconul care se foloseşte în implanturile de sâni. Siliciul este natural şi, în mod remarcabil, corpul uman conține cam 7 g de siliciu, care e destul de mult.

Siliciul este esențial pentru acțiunile şi reacțiile chimice zilnice ale corpului. El menține rezistența țevăriei tale (vasele sangvine), aşadar este o idee grozavă pentru persoanele cu boală cardiacă. În plus, siliciul menține aspectul tineresc

al pielii şi părului tău. Siliciul ajută la păstrarea integrității pielii, prin urmare, cred că ar putea accelera vindecarea rănilor. Dacă ai hemoroizi, te-ar putea ajuta şi pe tine.

TRUSA DE PRIM AJUTOR A MAMEI NATURĂ

Dacă ai diabet, îți va fi de ajutor să ai câteva articole în trusa de prim ajutor. Am alcătuit o listă cu tratamente naturale şi convenționale în caz că ai o tăietură şi vrei s-o tratezi înainte de deveni o complicație.

CONVENȚIONAL	ALTERNATIVĂ NATURALĂ
Peroxid de hidrogen	Ser fiziologic
Cremă antifungică (Lotrisone, Tinactin, Micatin)	Ulei de semințe de grepfrut
Unguent antimicrobian (Neosporin, bacitracină)	Ulei de arbore de ceai sau tamanu
Cremă cu steroid hidrocortizonă (pentru mâncărimi/roşeață)	Florasone (nesteroid natural)
Eucerin, Aquaphor	Unt de aloe vera sau de shea
Creme antimâncărime	Ulei esențial de lavandă
Mederma (previne cicatrizarea)	Aloe vera proaspătă (din plantă)
Răzătoare metalică pentru tălpi	Piatră ponce
Săpun antibacterian	Săpun cu geranium

Surse alimentare bogate în siliciu sunt sfecla, legumele frunzoase şi orezul brun, însă acestea nu vor fi suficiente ca să remediezi o deficienţă de siliciu.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI CU SILICIU. Dacă ai cumpăra siliciul lichid de la Cellfood, ai putea să suplimentezi pe cale orală şi să torni puţin pe o dischetă de vată, pe care s-o aplici pe zonele dureroase (cum ar fi hemoroizii). Urmează indicaţiile de pe ambalaj. Şi suplimentele care conţin coada calului (*Equisetum arvense*) sunt o sursă bogată de siliciu. Doza este de aproximativ 1 000 mg de până la trei ori pe zi.

MEDICAMENTELE CARE FURĂ SILICIUL. Nu s-au stabilit.

AVERTISMENT. Siliciul acţionează aproape ca un diuretic, deci întreabă-l pe doctor dacă siliciul este potrivit pentru tine şi dacă ai nevoie de vreo monitorizare specială a electroliţilor, mai ales a potasiului. Suplimentele cu siliciu nu li se recomandă celor care iau litiu sau alte medicamente afectate de diuretice. De asemenea, dacă se întâmplă să cumperi extract de coada calului, asigură-te că scrie *Equisetum arvense* pe ambalaj, nu *Equisetum palustre*, care este ruda sa extrem de toxică, barba ursului.

Produse fără reţetă pentru calmarea unor iritaţii minore ale pielii

Uneori, călcăm pe ce n-ar trebui, cum ar fi iederă otrăvitoare sau ghimpi. Putem face alergii şi la medicamente, hrană sau muşcături ori înţepături de insecte, precum ţânţari, albine, viespi şi alte zburătoare care au chestii periculoase de

injectat în noi. În mod inevitabil, vei atinge ceva, vei mânca ceva sau vei călca pe ceva care îți va irita pielea. Când se va întâmpla asta, s-ar putea să te ajute următoarele produse ca să-ți știi opțiunile. Acestea nu necesită rețetă. Se găsesc cu uşurință la farmacie sau la supermarket. Poți conta pe ele ca să eviți o parte din suferința provocată de iritații minore ale pielii, tăieturi, julituri şi înțepături.

BAIE CU AVEENO. Imaginează-ți că faci baie în fulgi de ovăz (dar fără afine şi frişcă). Punguțele de fulgi de ovăz coloidal sunt făcute să fie presărate în apa de baie ca să-ți poți calma iritațiile. Această soluție de înmuiere ajută pielea cu mâncărimi, erupții, eczeme, înțepături de insecte şi reacții alergice la iedera otrăvitoare sau la sumac.

CALAMINĂ. Această loțiune roz este folosită în mod tradițional pentru varicelă şi leziuni provocate de iedera otrăvitoare. Protectoare a pielii, usucă rănile care supurează şi exsudează, calmând în acelaşi timp durerile minore şi mâncărimea. Versiunea Calamine Plus este mai puternică deoarece, alături de calamină, conține pramoxină, o substanță care amorțeşte iritațiile. Ține minte, totuşi, dacă ai o iritație cutanată care se infectează, mergi la doctor.

HIDROCORTIZON. Există zeci de creme, unguente, sprayuri şi produse roll-on conținând acest steroid care ajută la controlarea mâncărimii, a roşeții şi a inflamației asociate cu erupțiile cutanate, eczemele, psoriazisul, înțepăturile de insecte, iedera otrăvitoare şi dermatita seboreică.

DOMEBORO. Aceasta este o pulbere de aluminiu, pe care o amesteci cu apă pentru a face o compresă, un pansament sau o soluție de înmuiere. Acționează ca un astringent pe piele şi poate calma erupțiile pielii, înțepăturile de

insecte, *tinea pedis* sau iritația de la iedera otrăvitoare, stejarul otrăvitor sau sumacul otrăvitor.

SARNA SENSITIVE. Această loțiune conține pramoxină, o substanță care, în esență, amorțește iritațiile și calmează mâncărimea cauzată de iritațiile minore ale pielii. Versiunea originală de la Sarna este foarte răcoritoare deoarece conține mentol și camfor.

Escarele de decubit sunt rele

Escarele de decubit, cunoscute și ca răni de presiune, ulcerații de presiune sau ulcerații de decubit, apar atunci când greutatea corpului sau osul îți împinge pielea pe suprafața patului. Asta s-a întâmplat cu biata Dottie, femeia menționată la începutul acestui capitol, care și-a pierdut ambele mâini și picioare din cauza complicațiilor diabetului.

Escarele se produc de obicei la cei care sunt imobilizați la pat sau în scaunul cu rotile și apar pe șezut, șolduri, omoplați, călcâie, coate și alte părți ale corpului care suportă greutatea, unde sunt oase și foarte puțină piele. Uneori, o rană se formează în câteva ore, alteori, în zile.

Am văzut destule escare de decubit pentru că am lucrat în sanatorii mulți ani și, din păcate, la cam 15–20% dintre cei aflați în unități de îngrijire pe termen lung se produc în timpul ședерii. Această statistică mă înfurie! Dacă ți se întâmplă asta ție sau cuiva drag într-un sanatoriu, spune ceva imediat, deoarece personalul ar trebui să fie instruit să le prevină.

Niște doctori din apropiere de lacul Como din Italia au analizat dacă este util să li se dea oamenilor mai în vârstă o nutriție suplimentară, alcătuită dintr-o formulă îmbogățită cu proteine, arginină, zinc și vitamina C. Nu mă mir să aflu

că au observat că pacienții lor se vindecă mai repede decât cei care au primit formula neîmbogățită. Rezultatul muncii lor a fost publicat în ediția din iunie 2009 a revistei *Journal of the American Geriatrics Society*.

Circulația proastă — iar oamenii cu diabet au o circulație proastă — sporește riscul de a face aceste ulcerații îngrozitoare ale pielii. La fel și amorțeala, neuropatia și umezeala sau transpirația excesivă.

Escarele sunt periculoase și îți implică tot corpul. Rana ar putea începe ca o pată înroșită și sensibilă pe piele și, în cele din urmă, formează o rană deschisă sau o ulcerație care își face drum în mușchi sau os. Lăsată netratată, o escară ar putea duce la celulită infecțioasă sau la infecție cronică. Sunt periculoase pentru că rana poate produce moartea țesutului, gangrenă.

Cea mai bună metodă de a le evita este să te miști cât de mult poți și să-ți menții circulația sângelui. Dacă ești imobilizat la pat, o saltea tip cofraj de ou poate ajuta la diminuarea presiunii. De asemenea, atelele și pernele speciale ajută la redistribuirea mai egală a greutății. Asta va împiedica presiunea să rupă pielea într-un singur loc izolat. Magazinele cu echipamente medicale și unele farmacii pot avea suporturi special concepute sau perne cu formă anatomică. Desigur, cel mai bine este să previi ulcerațiile de presiune, așa că inspectează des pielea celor dragi care sunt imobilizați la pat.

Partea a V-a

DINCOLO DE DIABET. CALEA TA SPRE RECUPERAREA COMPLETĂ

Capitolul 12

Diabetul fără medicamente. Paşii 1, 2 şi 3

Mi-am pus tot sufletul în această carte şi cred că vei face schimbările necesare în viaţă pentru a termina în forţă. Dacă eşti precum majoritatea celor diagnosticaţi cu diabet sau pre-diabet, urmezi probabil deja curentul medicamentelor pe bază de reţetă încercând să-ţi reduci glicemia. Persoanelor cu diabet li se prezintă (şi se prescriu) de obicei nenumărate medicamente cu preţuri considerabile. Şi nu mă refer doar la banii scoşi din buzunar. Mă refer la potenţialele efecte secundare şi la efectele de furt al substanţelor nutritive, care pot apărea odată cu produsele farmaceutice.

Este adevărat că medicamentele îţi pot scădea în mod eficient glicemia şi am scris un capitol întreg despre acest subiect (vezi Capitolul 5). Însă, oricât de eficiente ar fi, tot au neajunsuri. De pildă, medicamentele nu-ţi repară celulele beta, celulele din pancreas care produc insulină, nici nu te ajută să regenerezi noi celule beta sănătoase.

Medicamentul pentru diabet este precum un proiectil ţintit spre un singur lucru — reducerea glucozei din sânge. Bine, dar trusa medicală a Mamei Natură chiar ne oferă plante care repară şi regenerează celulele beta. Dacă te surprinde asta, aşteaptă, pentru că multe dintre opţiunile sănătoase pe care ţi le voi dezvălui în acest capitol au beneficiat de studii ştiinţifice serioase şi s-au confirmat cu rezultate bune. E posibil să nu fi auzit despre asta de la medicul tău.

Doctorii au intenții bune. La urma urmei, pregătirea lor ca doctori în medicină este menită să se concentreze pe boală, nu pe starea de bine. Medicii occidentali nu sunt învățați, la facultatea de medicină, despre numeroasele suplimente naturale, condimente, alimente şi superalimente care funcționează remarcabil de bine şi sunt apte să facă lucruri extraordinare, de care medicamentele pe bază de rețetă nu sunt capabile. Din păcate, sunt şi prinse în veşnica manipulare mediatică prezentată de marile companii farmaceutice — adică ele au descoperit secretul lui Midas şi tot ce ating ele se transformă în aur.

Doctorii sunt învățați despre medicamente, medicamente şi iar medicamente la seminare, prelegeri, în revistele medicale, vizitele reprezentanților medicali şi chiar acasă, la TV. Ei sunt ocupați să aibă grijă de oameni şi fac ceea ce au fost instruiți să facă — să trateze boala, nu persoana. Este un sistem de ocrotire a bolii, nu a sănătății. Tocmai de aceea ai căutat cartea mea. Pentru că ştii că te pot ajuta. Integrând suplimente naturale într-o alimentație adaptată la diabet, îți creşti probabilitatea de a avea o viață mai lungă, mai confortabilă fizic.

În acest capitol şi în următoarele două, îți voi oferi planul meu în cinci paşi pentru o stare de bine.

Pasul 1. Consumă băuturi verzi

„Băutură verde" este doar un nume dat unui superaliment superfain. Iar superaliment este un termen pe care unii îl folosesc pentru a denumi un aliment care are un conținut ridicat de substanțe fitonutritive (substanțe nutritive derivate din plante, ca beta-carotenul, vitamina C şi aşa mai departe). În cadrul planului meu natural pentru starea de

bine, am pus băuturile verzi chiar în fruntea listei. De ce? *Dacă faci UN SINGUR lucru, fă asta: bea o băutură verde zilnic.*

Nu te entuziasma; nu vorbesc despre cocteiluri *margarita*. Mă refer la verdele sănătos, la suplimentele sub formă de pulbere pe care le poți cumpăra la orice magazin naturist şi pe internet. În mod ideal, ai putea stoarce propriile legume şi fructe în fiecare dimineață. Asta aş prefera eu. Totuşi, ştiu că intervine viața reală şi că majoritatea preferă o opțiune mai comodă şi mai rapidă. Este mai uşor să amesteci nişte praf într-un pahar cu apă şi să prepari instantaneu o băutură foarte nutritivă.

Aceste băuturi sunt atât de nutritive încât, dacă faci din asta un obicei zilnic şi nu schimbi nimic altceva, tot cred că te vei putea bucura de o sănătate mai bună în multe privințe. Acesta este principalul tonic pentru sănătatea generală care îi oferă organismului tău ceea ce îi trebuie — vitamine, minerale, aminoacizi, enzime, clorofilă, substanțe micronutritive şi antioxidanți esențiali.

Băuturile verzi dau o lovitură dublă când vine vorba să-ți protejezi pancreasul (şi restul corpului, de altfel) de cancer şi să stingi acele chimicale inflamatoare excesive care te îmbolnăvesc. Ah, am scos un suspin de satisfacție când ți-am spus asta pentru că eu cred sincer că băuturile verzi de calitate superioară îți oferă antioxidanți excelenți, cum ar fi superoxid-dizmutaza (SOD), unul dintre cei mai puternici eliminatori ai radicalilor liberi cunoscuți de om.

Dacă vrei sincer să-ți schimbi viața şi să remediezi efectele diabetului, cred că cea mai bună metodă este să începi cu băuturile verzi. Aceste băuturi (presupunând că ai o marcă de foarte bună calitate) furnizează exponențial mai multe substanțe nutritive decât vitaminele de la Centrum şi One-A-Day laolaltă!

Consumul de băuturi verzi furnizează şi o modalitate uşoară de a-ţi lua porţiile zilnice de fructe şi legume. Probabil nu consumi cantităţile zilnice recomandate. Majoritatea oamenilor nu o face. Deci băuturile verzi sunt un mijloc convenabil de a furniza antioxidanţi puternici şi substanţe fitochimice despre care s-a demonstrat că susţin sănătatea.

MĂNÂNCI DESTULE LEGUME?

Doar pentru că promovez băuturile verzi nu înseamnă că ai scăpat de legume şi fructe. Tot trebuie să te asiguri că ai cantităţi adecvate de produse bio şi integrale în alimentaţia ta. Observi că nu am spus cât ar trebui să fie porţiile recomandate? Îţi propun ceva mai bun. Există un site grozav de la Centrul pentru Controlul şi Prevenirea Bolilor şi Institutele Naţionale ale Sănătăţii din SUA — www.fruitsandveggiesmatter.gov. Acolo, vei găsi un calculator fain, care te întreabă vârsta, sexul şi nivelul de activitate şi îţi calculează necesităţile zilnice recomandate. Pe baza informaţiilor date de mine, cantităţile pe care mi le recomandă sunt 2 căni de fructe şi 2,5 căni de legume pe zi. Îţi spune chiar şi cum să măsori porţiile şi cănile de fructe şi legume.

Cred că aceste băuturi sunt cu adevărat alegerea corectă. Când îndrumătorii tăi diabetologi bine intenţionaţi întreabă de ce, răspunde că am zis eu că acestea sting inflamaţia şi distrug radicalii liberi. Dacă au o idee naturală mai bună, eu sunt ochi şi urechi. Oare doar fac reclamă la un supliment

pe care îl vând? Categoric nu — *nu* vând suplimente. Doar cred în nutriția bogată pe care o oferă ele şi am vorbit cu destui oameni care au remediat boli mortale (chiar în fază terminală) cu ajutorul lor.

De asemenea, am citit suficientă literatură ştiințifică despre ingredientele din aceste băuturi ca să ştiu că nu voi lăsa să mai treacă o zi fără a bea o băutură verde de bună calitate. Poți încerca şi tu timp de o lună şi să vezi cum reacționezi. Când vei merge să-ți faci analizele de rutină peste câteva luni, toată lumea ar trebui să fie uimită de cât de bine te refaci. Vreau să vezi ce au descoperit cercetătorii nutriționişti în câteva dintre cele mai bune băuturi verzi de pe piață.

Spirulina

Spirulina este o algă unicelulară verde-albăstruie, care există de miliarde de ani. Dacă ai privi-o la microscop, ai vedea spiralele frumoase verzi-albastre după care este denumită. Verdele vine de la clorofilă, iar culoarea albastră de la un pigment exotic, numit ficocianină, despre care se ştie că ajută la stimularea creării mai multor celule stem.

Spirulina este o sursă bogată de proteină — cea mai mare concentrație de proteine găsită într-un aliment, aproximativ 53–65% proteine, şi este aproape de două ori mai bine absorbită decât proteina din carnea de vită. Spirulina este o sursă incredibilă de minerale, care sunt necesare pentru sănătatea pancreasului şi sensibilitatea la insulină.

Spirulina este un supliment care îți dă mult potasiu, calciu, crom, fier, cupru, zinc, magneziu, mangan, seleniu, sodiu şi fosfor. Are şi diverşi carotenoizi puternici, inclusiv beta-caroten şi multe vitamine B, precum şi vitaminele E

şi K. Spectrul întreg de aminoacizi din spirulină ajută şi la producţia de substanţe cerebrale care atenuează depresia.

Carnea roşie şi spirulina conţin la fel de mult fier; în plus, aceasta din urmă este plină de antioxidanţi buni pentru ochi, precum beta-carotenul şi zeaxantina. Conţine SOD, o enzimă importantă şi un antioxidant puternic. După laptele matern, spirulina este cea mai bună sursă de acid gamma linolenic (AGL). AGL este un important acid gras esenţial din piele, care ajută la reducerea inflamaţiei.

Spirulina conţine şi mineralul sulf, important pentru pancreas, ficat şi sistemul imunitar. Papilele gustative delicate detectează cu uşurinţă gustul de sulf din suplimentele sub formă de pulbere, dar asta înseamnă doar că produsul tău are aminoacizi cu conţinut de sulf, care te ajută să scapi de otrăvurile din organism. E în regulă.

Spirulina a primit multă atenţie din partea cercetătorilor. Iată un exemplu care arată că oamenii de ştiinţă din India sunt cu mult înaintea celor din SUA în ceea ce priveşte cercetarea terapiilor alternative. Un articol apărut în 2008 în revista de specialitate *Current Pharmaceutical Biotechnology* trata utilizarea spirulinei în gestionarea sănătăţii oamenilor. De fapt, rezumatul a fost atât de neobişnuit de pozitiv cu privire la spirulină, încât trebuie să-l citez aici în cea mai mare parte.

> *Spirulina este un microb comestibil multicelular, spiralat, filamentos şi fotosintetic. Este cea mai bogată şi mai completă sursă de nutriţie din natură. Spirulina are un amestec unic de substanţe nutritive pe care nu-l poate oferi nicio altă sursă. Alga conţine un spectru larg de substanţe nutritive profilactice şi terapeutice, care cuprinde vitamine din complexul B, minerale, proteine, acidul gamma*

linolenic şi superantioxidanţi precum beta-carotenul, vitamina E, oligoelementele şi câţiva compuşi bioactivi neexploraţi. Datorită evidentei capacităţi de a stimula întreaga fiziologie umană, spirulina prezintă funcţii terapeutice, de exemplu antioxidantă, antibacteriană, antivirală, anticancerigenă, antiinflamatoare, antialergică şi antidiabetică, precum şi o mulţime de funcţii benefice suplimentare. Consumul de spirulină pare să favorizeze şi dezvoltarea microflorei intestinale.

Vezi? Asta e ceva veritabil!

Într-un articol publicat în 2005 în aceeaşi revistă, cercetătorii de la Universitatea Bundelkhand din Jhansi (India) au scris: „S-a constatat că preparatele (de spirulină) sunt active împotriva mai multor virusuri încapsulate, inclusiv virusul herpetic, citomegalovirusul, virusul gripal şi HIV". Ca să ştii, un virus încapsulat are un înveliş exterior dur, cu grăsime, astfel că este greu de ucis. Aceşti oameni de ştiinţă au scris că spirulina ar putea chiar să împiedice răspândirea cancerului, să protejeze ţesuturile şi să reducă toxinele din ficat, rinichi şi testicule datorită proprietăţilor sale antioxidante.

Chlorella Pyrenoidosa

Chlorella este un alt superaliment verde care îţi susţine întregul organism şi reduce glicemia. Ea este o algă unicelulară care creşte în apă, la fel ca spirulina. Îşi datorează numele conţinutului ridicat de clorofilă (un pigment verde din plante).

Potrivit unui studiu publicat în *Journal of Medicinal Food*, consumul de *Chlorella* a fost benefic pentru participanţii la un studiu, care au fost urmăriţi timp de 16 săptămâni.

Acționând asupra metabolizării grăsimilor şi a căilor de semnalizare insulinică, ea a produs o reducere vizibilă a procentului de grăsime corporală, a colesterolului seric total şi a nivelului glicemiei *à jeun*. Este uimitor că acest supliment verde ieftin (*Chlorella*) a reuşit să scadă glicemia şi să afecteze pozitiv nişte căi biochimice din organism. Alte cercetări efectuate au sugerat efecte antitumorale şi beneficii pentru persoanele cu tulburări digestive, inclusiv colită ulcerativă. Nu-i prea rău pentru ceva verde. Marca utilizată în acest studiu a fost Sun Chlorella.

Aceste băuturi sunt cel mai bun mijloc de a curăța intestinele şi întregul tract digestiv şi a elimina toxinele din ficat şi colon.

Ce anume curăță aceste suplimente? Multă mizerie, precum pesticide, erbicide, alcool din ficat, policlorbifenili (PCB) şi metale grele, cum ar fi cadmiul, arsenicul, plumbul şi mercurul. Clorofila poate ajuta şi la eliminarea mirosurilor digestive şi la îmbunătățirea funcției imunitare.

Orzul verde

Frunzele de orz sunt folosite din vremea Egiptului Antic. Au o culoare verde intensă şi arată exact ca iarba. Lăstarii conțin cele mai mari cantități de substanțe nutritive şi sunt bogați în vitaminele C, E şi B_{12}, minerale şi substanțe fitochimice vindecătoare.

Orzul verde este cunoscut pentru SOD, un eliminator puternic al radicalilor liberi care poate proteja de cancer, boli inflamatoare şi chiar pancreatită. Eu nu aş face o astfel de afirmație fără să văd cercetări care s-o susțină.

În 1998, un grup de oameni de ştiință din Bucureşti au publicat un articol în *Romanian Archives of Microbiology &*

Immunology care detalia descoperiri importante: până în 1998, precizau cercetătorii, alte studii stabiliseră deja că speciile reactive de oxigen joacă un rol important în diminuarea prezenței unora dintre substanțele cauzatoare de inflamație (citokinele precum factorul de necroză tumorală alfa). După cum știi, inflamația a fost asociată cu orice, de la artrită la boala cardiacă, precum și cu boala tractului gastrointestinal. Oamenii de știință au scris că, pe baza acestor descoperiri și cercetări care arată că „multe extracte din plante conțin substanțe cu proprietăți antioxidante", au examinat acțiunea antiinflamatoare a extractului de orz verde, disponibil pe piață sub numele Natural SOD.

Ei au formulat concluzia că Natural SOD acționează împotriva inflamației. De asemenea, au preparat și au testat un extract purificat de orz verde și au concluzionat că proprietățile antioxidante și antiinflamatoare ale extractului ar putea constitui un medicament eficient în tratamentul artritei reumatoide.

Alte cercetări privind orzul verde au dezvăluit niște substanțe puternice care pot ajuta la reducerea colesterolului, a inflamației și la protejarea de ulcerele gastrointestinale.

Cercetători din Taiwan, de exemplu, au publicat un studiu în care s-au examinat 40 de pacienți, atât fumători, cât și nefumători, cu LDL ridicat (lipoproteină cu densitate mică, colesterolul „rău"). Tuturor celor 40 de persoane li s-au dat zilnic 15 g de extract de frunze tinere de orz sau o altă plantă (lacrima-lui-Iov) o dată pe zi timp de patru săptămâni. Cercetătorii au constatat că atât extractul din frunze de orz, cât și cealaltă plantă au avut o acțiune pozitivă, dar extractul din frunze de orz „a avut un efect antioxidativ mai puternic asupra prevenirii LDL". Ei au descoperit și că acest efect antioxidativ a fost chiar mai puternic la nefumători

decât la fumători. Concluzia lor a fost că suplimentarea cu frunze de orz ar putea diminua lipidele din sânge şi inhiba oxidarea LDL atât la fumători, cât şi la nefumători. Sunt lucruri destul de uimitoare şi e atât de trist că nu se cunosc în medicina occidentală.

La orz, glutenul se află în tulpină şi în vârful plantei. De fapt, cred că de asta se folosesc frunzele — nu conţin gluten. Dar, dacă eşti foarte sensibil la gluten, băuturile verzi care conţin orz s-ar putea să nu fie potrivite pentru tine. Citeşte eticheta sau urmăreşte simptomele.

Ia măsuri

Şi cum se traduc toate acestea într-un pas pe care îl poţi face? E simplu. Poţi lua spirulină singură, clorela singură sau orz verde singur. Adesea, suplimentele sub formă de băutură verde conţin o varietate din aceste verdeţuri şi le combină într-o singură formulă. Şi aşa e bine. Sunt zeci de suplimente verzi disponibile. Aroma variază mult, la fel şi conţinutul nutritiv.

Ceea ce urmează este o prezentare generală a doar câteva dintre celelalte ingrediente vindecătoare puternice incluse în băuturile verzi comerciale, pe lângă spirulină, clorela şi orz verde. Va fi util să le analizezi pe acestea înainte de a-ţi alege produsul.

EXTRACTE DE PLANTE. Acestea provin din plante şi fructe despre care se crede că ar conţine substanţe anticancerigene puternice. Uneori, eticheta îţi va arăta care anume extracte sunt incluse în formulă. De exemplu, ai putea vedea următoarele pe etichetă: afină, rodie, broccoli, cireaşă, sămânţă de struguri, ceai verde, merişor sau roşie. Beneficiile tuturor acestora ar putea umple o carte. Există

un număr mare de lucrări de cercetare scrise despre fiecare dintre aceste substanțe.

De exemplu, în 2004, un grup de oameni de știință de la Creighton University Medical Center din Omaha (Nebraska) a publicat un articol în revista *Biochemistry* despre beneficiile a șase extracte de fructe: afină sălbatică, afină neagră, merișor, soc, semințe de zmeură și capșună. Și au analizat extractele în ceea ce privește eficacitatea antioxidantă și în calitate de compuși care previn dezvoltarea tumorilor. Oamenii de știință au scris: „Antocianinele din bacele comestibile posedă un spectru larg de proprietăți terapeutice și anticarcinogene. Bacele sunt bogate în antocianine, compuși care asigură pigmentația fructelor și au rol de antioxidanți naturali". Au precizat de asemenea că multe studii publicate anterior arătaseră că „antocianinele din bace sunt benefice pentru reducerea stresului oxidativ asociat cu vârsta, precum și pentru îmbunătățirea funcției cerebrale neuronale și cognitive".

Alte studii au constatat că extractele de ceai verde și broccoli manifestă o acțiune anticancerigenă, că extractul de afine poate proteja ochii, rodia protejează inima, iar roșia protejează prostata.

Acest gen de informații se găsesc peste tot în literatura medicală. Încă îmi scapă de ce informațiile acestea nu fac parte din curentul principal.

ENZIME DIGESTIVE. Acestea sunt amilaza, lipaza și proteaza. Ele te ajută să-ți digeri mâncărurile și să le descompui în particule mai mici, reducând solicitarea pancreasului, ficatului și splinei. Aceste enzime, precum și enzimele proteolitice îți ajută organismul, reducând alergiile, inflamația și substanțele cauzatoare de durere, cum sunt bradichininele și prostaglandinele.

Două enzime proteolitice derivate din plante găsite în băuturile verzi de calitate sunt bromelaina (din ananas) şi papaina (din papaya), despre care s-a constatat că reduc durerea şi inflamaţia şi ajută digestia.

Oamenii de ştiinţă din Europa şi Asia sunt cu mult înaintea celor din SUA în ceea ce priveşte studierea şi aplicarea informaţiilor despre remediile naturale. De exemplu, oamenii de ştiinţă de la Spitalul Universitar din Zürich, Elveţia, au publicat în 2001 în revista *BioDrugs* un articol intitulat „Terapia cu enzime proteolitice în tulburările reumatice". Printre enzimele studiate de ei erau bromelaina şi papaina. Ei au conchis, pe baza experimentelor şi a datelor clinice, că terapia cu enzime poate ajuta persoanele cu boli reumatice.

Mai devreme, în 1999, cercetători din Germania au publicat un articol în germană (în revista *Wiener Medizinische Wochenschrift*), cu titlul „Reducerea durerii prin terapia enzimatică orală în bolile reumatice". În articol, cercetătorii scriau: „Enzimele proteolitice au efecte analgezice, pe lângă bine cunoscutele proprietăţi antiinflamatoare şi de reducere a edemului".

După cum ştii, *edem* înseamnă umflătură. Aceşti oameni de ştiinţă au ajuns la concluzia că pacienţii cu artrită dureroasă (inclusiv osteoartrita şi artrita reumatoidă) au simţit aceeaşi reducere a durerii când li s-au dat enzime (inclusiv bromelainăşi papainăşi) ca atunci când li s-au prescris alte analgezice, cum ar fi medicamentele antiinflamatoare nesteroidiene (AINS).

BIOFLAVONOIZI. Rutina, quercetina şi hisperidina sunt antioxidanţi remarcabil de puternici, folosiţi deja în multe ţări ca medicamente pentru protejarea vaselor de sânge, reducerea venelor varicoase şi atenuarea alergiilor.

Aceşti bioflavonoizi pot, de asemenea, să scadă colesterolul rău LDL, să protejeze de cancer şi de deteriorarea pancreasului de către radicalii liberi.

Băuturile verzi, supereroi

În orice formulă, fie dintr-o singură specie verde, fie îmbunătăţite cu alte extracte sau enzime, superalimentele verzi chiar sunt supereroii mei şi aş putea fi tentată să le scriu pagini întregi de scrisori de dragoste. Dar scriu deja cartea asta pentru tine, aşa că îţi voi împărtăşi numai lucrurile esenţiale despre băuturile verzi. Fii atent — urmează marele final despre băuturile verzi.

Superalimentele verzi sunt alcătuite din substanţe foarte nutritive, direct din bucătăria Mamei Natură de pe acest Pământ verde. Din păcate, nu au ajuns în cultura occidentală deoarece, în primul rând, nu le vei găsi ambalate de McDonald's şi nu au gust de gogoşi. Au gust de — tobele, vă rog — verdeţuri! Ei, verdeţuri cu arome adăugate în funcţie de marcă, de produs şi dacă le amesteci cu suc sau apă.

Dar, cu conţinutul lor ridicat de vitamine şi minerale, aceste superalimente te pot ajuta să corectezi dezechilibrele din alimentaţie. Cum am spus mai devreme, dacă schimbi UN SINGUR comportament după ce îmi citeşti cartea, sper că asta va consta în adăugarea superalimentelor verzi la regimul tău zilnic, după ce vorbeşti cu doctorul pentru a te asigura că nu există posibile interacţiuni negative cu vreun medicament pe care îl iei acum. Şi nu ar trebui să existe, însă, pe măsură ce corpul îţi va funcţiona mai eficient, ai putea observa mai multe efecte secundare de la medicamente (adică s-ar putea să ai nevoie de o reducere a dozei sau să întrerupi medicamentul). Oricine ia anticoagulante

(de exemplu, Coumadin, Plavix sau aspirină) ar trebui să întrebe un medic despre băuturile verzi din cauza unei interacțiuni.

Urmează un rezumat al lucrurilor pe care le-am aflat în documentarea mea despre superalimente.

BĂUTURILE VERZI POT PREVENI SAU REMEDIA DIABETUL TIP 2 PRIN PROTEJAREA PANCREASULUI ŞI A CELULELOR PRODUCĂTOARE DE INSULINĂ. Nu e fenomenal? Şi cercetări solide susțin această afirmație.

Un studiu important, publicat în 2001 în *Journal of Medicinal Food,* a fost denumit, în mod potrivit, „Rolul spirulinei în controlarea glicemiei şi lipidemiei în diabetul zaharat tip 2". Rezumatul studiului efectuat de oameni de știință din India începe cu această propoziție: „Spirulina, cu concentrația sa ridicată de substanțe nutritive, iese în evidență ca un aliment terapeutic important". Interesant. Aceşti oameni de ştiință şi-au propus să evalueze rolul spirulinei în reducerea glicemiei şi a grăsimilor rele la persoanele cu diabet tip 2. Ei au examinat 25 de oameni cu diabet tip 2 şi i-au ales în mod aleatoriu fie să primească 2 g de spirulină pe zi, fie să nu primească spirulină şi să fie astfel grupul de control. Studiul a durat două luni.

După două luni în care au primit suplimentele de spirulină, participanții la studiu au avut „o scădere apreciabilă a glicemiei *à jeun* şi a glicemiei postprandiale". (Postprandial înseamnă „după o masă".) În plus, cei care au primit suplimentele cu spirulină au prezentat „o reducere semnificativă a nivelului de HbA(1c) [hemoglobină A1c]", ceea ce înseamnă că spirulina a influențat şi reglarea glucozei pe termen lung. Dar aşteaptă, mai e ceva!

Grupul care a primit suplimentele de spirulină avea de asemenea niveluri reduse de colesterol „rău" (LDL) şi

o uşoară creştere a colesterolului „bun" (HDL, lipoproteina cu densitate mare), precum şi o reducere a colesterolului total. Cercetătorii au conchis: „Aceste descoperiri sugerează efectul benefic al suplimentării cu spirulină în controlarea nivelurilor de glucoză din sânge şi în îmbunătăţirea profilului lipidic al subiecţilor cu diabet zaharat tip 2".

Nu ştiu ce crezi tu, dar mie asta mi se pare uimitor! Şi sunt şi mai uimită de faptul că medicina convenţională din SUA nu a ales încă să analizeze mai îndeaproape astfel de terapii.

POT PROTEJA VEDEREA. Băuturile verzi sunt ticsite cu carotenoizi, care susţin sănătatea oculară. Multe studii au descoperit că aceştia sunt buni pentru ochi. Mărcile bune au cantităţi mult mai mari de beta-caroten faţă de morcovi, gram per gram.

STIMULEAZĂ ENERGIA LA CINEVA CARE SUFERĂ DE OBOSEALĂ CRONICĂ SAU ANEMIE. Aceste băuturi conţin vitamine B, care le permit centralelor energetice (mitocondriile) să facă ATP (trifosfat de adenozină), o moleculă de energie.

ÎMBUNĂTĂŢESC CREŞTEREA UNGHIILOR ŞI A PĂRULUI. Aceste băuturi sunt încărcate cu minerale despre care s-a arătat că înfrumuseţează părul şi unghiile. Mineralele susţin metabolizarea glucozei.

AJUTĂ LA ECHILIBRAREA NIVELURILOR DE HORMON TIROIDIAN. Aceste băuturi ar putea fi utile unei persoane cu hipotiroidism, boala Hashimoto sau boala Graves. Băuturile verzi sunt înţesate cu minerale preţioase, precum iodul natural, seleniul şi fierul, alături de un aminoacid numit tirozină. Ştiai că este nevoie de tirozină şi iod pentru a forma hormonul tiroidian activ T3?

POT REDUCE INFECȚIILE. Numeroase teste clinice bine concepute au ajuns la concluzia că alga verde-albastră are activitate antivirală, poate chiar împotriva herpesului şi HIV.

POT SERVI DREPT COMPUŞI ANTICANCERIGENI PUTERNICI. Ele conțin vitamine, cum ar fi acidul folic, şi substanțe fitochimice, precum extractul de ceai verde şi SOD, despre care s-a arătat că reduc riscul de cancer.

POT AMELIORA RINITA ALERGICĂ ŞI ALERGIA LA POLEN ŞI MUCEGAI. Spirulina şi quercetina par să blocheze producția de interleukină-4, o substanță produsă în corpul nostru care declanşează simptome ce ne provoacă suferință — inclusiv strănut, scurgeri nazale şi mâncărimi la ochi, ca să enumăr doar câteva.

POT AJUTA ÎN LUPTA ÎMPOTRIVA BOLII CARDIOVASCULARE. Spirulina, doar unul dintre superalimentele din băuturile verzi, este cercetată foarte mult şi a dovedit proprietăți cardioprotectoare, deci este ideală pentru cineva cu boală cardiacă sau sindrom metabolic.

POT REDUCE SIMPTOMELE NEUROPATIEI DUREROASE. Spirulina şi clorofila sunt doi agenți chelatori, adică ajută corpul să scape de toxinele din metalele grele, reducând astfel inflamația şi durerea.

POT DESCURAJA CREŞTEREA BACTERIILOR PATOGENE ÎN INTESTIN DATORITĂ PROBIOTICELOR SĂNĂTOASE PE CARE LE CONȚIN. Nu toate băuturile verzi au probiotice, însă toate băuturile verzi vor încuraja organismul să îşi producă propria floră intestinală naturală.

Cum să suplimentezi

Aş vrea să alegi un supliment sub formă de băutură verde pe care să-l foloseşti zilnic timp de o lună înainte de a adăuga

un alt supliment. De ce acest decalaj? Când începi să utilizezi una dintre aceste băuturi verzi puternice, ai toate motivele să te aştepţi ca organismul să înceapă să funcţioneze mult mai eficient. Când se întâmplă asta, ai putea observa schimbări în metabolismul tău. Corpul are nevoie de timp ca să se vindece, să se adapteze şi să regenereze noi centrale energetice mitocondriale şi celule sănătoase. Doar ca să-ţi dau câteva exemple, multe persoane care consumă băuturi verzi ar putea observa că tensiunea arterială începe să le scadă, sau că neplăcuta constipaţie dispare, sau că nivelul de energie creşte.

Schimbările de acest fel sunt semne că devii mai sănătos. Ca urmare, efectul medicaţiei ar putea fi mai puternic. O persoană care ia medicamente antihipertensive, de exemplu, poate observa ameţeală sau sfârşeală. Este un indiciu că acel individ îşi poate reduce doza de medicament. Şi asta e bine, nu?

Problema apare când nu aştepţi cele 30 de zile şi începi să iei numeroase suplimente. Nu vei putea să identifici uşor care supliment cauzează un anumit efect şi dacă trebuie să reduci dozajul medicamentului.

Comentariile mele se bazează pe experienţă în urmărirea a sute de oameni care mi-au urmat sfatul referitor la suplimentele verzi (am scris despre asta de zeci de ori) şi de la care am primit reacţii. Un produs de bună calitate poate avea un impact spectaculos şi trebuie să-i permiţi să înceapă să-ţi normalizeze organismul înainte să introduci alte suplimente.

Respectă instrucţiunile de pe eticheta produsului pe care îl alegi. Doza este de obicei o linguriţă pe zi amestecată cu apă. Mie îmi place foarte mult gustul produselor pe care le folosesc pentru că sunt aproape mentolate. Dacă al tău

are gust de iarbă proaspăt cosită, returnează-l şi încearcă altă marcă (în afară de cazul în care îţi place gustul de iarbă proaspăt cosită).

Chiar şi în cazul celor mai bune mărci, s-ar putea ca, la început, să-ţi fie puţin greu să te obişnuieşti cu aroma şi textura. E de înţeles. Durează până când papilele gustative ţi se adaptează, dar merită categoric angajamentul. Odată ce se vădesc rezultate, va începe să-ţi fie poftă de doza zilnică la fel ca mie (şi soţului meu, care le dă pe gât zilnic şi numai cu apă, nu cu suc). Urmează câteva sugestii ca să introduci uşor băuturile verzi dacă nu poţi începe cu o porţie întreagă, aşa cum se recomandă.

MERGI PÂNĂ LA JUMĂTATE. Amestecă un sfert sau o jumătate din porţia recomandată — în loc de cantitatea întreagă — în apă rece.

ADAUGĂ O AROMĂ. Dacă nu-ţi place aroma şi vrei să aibă un gust mai dulce, combin-o câteva zile cu suc de mere sau struguri bio. Dar, apoi, diluează sucul cu tot mai multă apă în fiecare zi până când renunţi cu totul la suc. Scopul este să iei aceste băuturi cu apă filtrată, dacă poţi.

Dacă nu, sucul este acceptabil pentru că obiectivul final este să înghiţi băutura, oricum ai combina-o. (Totuşi, chiar nu e bine să tot dai pe gât băuturi dulci din fructe, dacă ai diabet.)

ÎNCEPE UŞOR. Adaugă doar puţin, să zicem una sau două linguriţe în sticla cu apă. Lichidul dinăuntru va deveni galben-verzui, dar ar trebui să aibă cam acelaşi gust de apă. Soarbe-o pe parcursul zilei. Creşte dozajul după câteva zile.

ŢINE MINTE, TREBUIE SĂ RĂMÂI LA ACESTE BĂUTURI VERZI O LUNĂ ÎNAINTE DE A ÎNCEPE UN ALT SUPLIMENT.

IA CAPSULE. Unele mărci sunt disponibile sub formă de capsule.

Alege-ți cu înțelepciune suplimentele verzi

Fii pretențios când îți cumperi formula. Citeşte cu atenție eticheta. Dacă ai probleme cu vederea, roagă pe cineva să ți-o citească deoarece trebuie să te asiguri că suplimentele tale nu conțin îndulcitori artificiali. Din nefericire, multe suplimente verzi cuprind îndulcitori artificiali. Caută un produs care nu conține gluten şi soia. Acestea nu sunt trecute la vedere, pe eticheta din față. Practic, trebuie să le cauți pe lista de ingrediente. Stevia este naturală şi e bine de luat. Câteva dintre cele mai bune mărci de pe piață sunt Hawaiian Spirulina de la Nutrex-Hawaii, Boku Superfood, NanoGreens de la Biopharmacy şi Berry Green de la New Chapter. Marine Phytoplankton de la Ocean's Alive este un alt tip de supliment verde, care provine din ocean. Practic, nu are niciun gust, iar eu observ o diferență în nivelul de energie după câteva minute.

Pasul 2. Ia un supliment cu vitamina D

După ce te-ai obişnuit cu băuturile verzi şi cu noul tău regim sănătos cu alimente naturale, vreau să adaugi un alt supliment, vitamina D, mai precis vitamina D_3, care este cea mai bună formă a acestei substanțe nutritive.

Potrivit unui studiu de cercetare publicat în mai 2004 în *American Journal of Clinical Nutrition,* acest antioxidant puternic sporeşte sensibilitatea la insulină cu până la 60%. Este mai bun decât principalul medicament folosit pentru diabet — metformina —, care a reuşit să scape de glucoza din sânge cu un neînsemnat 13%, potrivit unui studiu publicat în 1998 în *New England Journal of Medicine.*

De fapt, vitamina D ar putea fi tot ce trebuie să ia unele persoane cu formă uşoară de diabet tip 2. Această vitamină este grasă, prin urmare ajunge în anumite părţi ale corpului unde alţi antioxidanţi (precum vitamina C) nu o pot face, şi anume în inimă, creier, sâni, prostată, pancreas şi ficat.

Vitamina D trece prin mai multe transformări în ficat şi rinichi înainte de a deveni un hormon activ din organismul tău, numit calcitriol. Persoanele cu diabet suferă adesea schimbări enzimatice, care le compromit capacitatea de a activa substanţa nutritivă în forma sa activă pregătită pentru organism. De aceea, suplimentarea este şi mai importantă pentru diabetici.

Datorită tuturor cercetărilor din ultimii ani, cred că aceasta este una dintre cele mai importante substanţe nutritive pe care le poţi lua dacă ai diabet. Şi în majoritate cei cu diabet au o deficienţă. Te-ai gândit că loţiunile pentru plajă chimice, mai ales cele cu SPF mai mari de 8, îţi împiedică practic organismul să creeze forme sănătoase de vitamina D? Cred că asta a contribuit la epidemia majoră de deficienţă de vitamina D din ţara asta.

Când cei mai mulţi diabetici — şi probabil majoritatea oamenilor în general — sunt testaţi cu o analiză simplă de sânge, află că au un nivel redus de vitamina D. Ca să ştii, simptomele deficienţei de vitamina D includ durerile musculare, slăbiciunea musculară, oboseala şi durerea de oase.

Doctorul Michael Holick, deţinător al Premiului de excelenţă în cercetare clinică al Centrului de Cercetare Clinică Generală din cadrul Institutelor Naţionale ale Sănătăţii din SUA, precum şi al Premiului Pauling (printre multe altele), este specialist în importanţa vitaminei D şi mare susţinător al ei. Articolul inovator publicat în 2007 în *New England Journal of Medicine* a atras atenţia întregii ţări asupra muncii

sale şi asupra extraordinarelor implicaţii ale deficienţei de vitamina D.

Deficienţa de vitamina D expune milioane de copii şi adulţi la riscul de a face numeroase boli şi tulburări, potrivit dr. Holick. Articolul său ajunge la concluzia că, în ciuda tehnologiei noastre moderne, deficienţa de vitamina D este una dintre cel mai „des nerecunoscute afecţiuni medicale, o afecţiune care expune milioane de oameni la riscul de a face nu numai osteoporoză şi fracturi, ci şi numeroase boli grave şi adesea fatale, inclusiv mai multe tipuri comune de cancer, boli autoimune, boli infecţioase şi boli cardiace".

De o importanţă deosebită pentru cei care citesc această carte: dr. Holick a găsit 74 de studii care sugerează că suplimentarea cu vitamina D la copii reduce riscul de diabet tip 1! Să nu zici că nu te-am avertizat!

De fapt, în timp ce citeam articolul dr. Holick din *New England Journal of Medicine*, am căutat de curiozitate pe internet articole de cercetare publicate *doar* în această revistă despre relaţia dintre vitamina D şi diabet. Rezultatul? Vreo 203 de articole numai în publicaţia aceea făceau legătura între vitamina D şi diabet.

Când am căutat aceeaşi conexiune în întreaga bază de date (www.pubmed.gov) cu literatura medicală, ghici câte articole au apărut... 1 225.

Într-un articol publicat în ediţia din iunie 2009 a *Nutrition Research Review*, se spunea că mai multe studii clinice arată că vitamina D îmbunătăţeşte sensibilitatea la insulină chiar şi la persoanele cu valori normale ale glicemiei. Deşi nu ştiu încă precis de ce este aşa, cercetătorii spun că există „dovezi substanţiale" care arată spre vitamina D şi sensibilitatea la insulină.

Sunt de acord cu opinia doctorului Holick şi a altor clinicieni, care afirmă că trecem printr-o epidemie de deficienţă de vitamina D. Adevărat, soarele îţi poate ajuta corpul să activeze vitamina D, însă, pe măsură ce îmbătrânim, pielea îşi pierde capacitatea naturală de a transforma lumina solară în suficiente forme active ale vitaminei D de care corpul are nevoie.

Mulţi americani au fost convinşi că lumina solară este rea, sunt heliofobi şi se ung cu loţiuni chimice, care blochează capacitatea de a crea vitamina D activă. Alţii au probleme genetice, care îi împiedică să obţină suficientă vitamina D naturală. Vitamina D este una dintre substanţele nutritive pe care le prefer pentru că a arătat potenţial chiar pentru a-i ajuta pe oameni să lupte împotriva diverselor forme de cancer.

Pe scurt, vreau doar să-mi urmezi sfatul, adăugând vitamina D la regimul tău de suplimente. E perfect logic pentru sănătate. Vitamina D se află pe lista mea pentru că este evident că îi ajută pe cei cu tulburări pancreatice, pre-diabet, diabet sau sindrom metabolic. Şi persoanele cu risc ridicat de pancreatită sau cancer pancreatic pot avea beneficii. Societatea Americană a Cancerului a estimat că, în 2007, aveau să fie diagnosticate 32 000 de cazuri noi de cancer pancreatic, cam acelaşi număr de oameni murind din cauza lui în acel an.

Într-un studiu inovator coordonat de Halcyon Skinner, de la Northwestern University School of Medicine, în colaborare cu colegi de la Harvard School of Public Health, Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School şi Dana-Farber Cancer Institute, cercetătorii au constatat că, în cazul unui grup de participanţi, consumul de vitamina D înjumătăţea riscul de cancer pancreatic. Acest lucru este

important pentru că, spre deosebire de multe alte tipuri de cancer, cancerul pancreatic nu prea are un test de screening bun, aşadar detectarea timpurie este rară. Persoanele diagnosticate cu cancer pancreatic primesc din păcate diagnosticul într-un stadiu terminal.

Cum am subliniat în Capitolul 6, sugerez ca doctorul să-ţi verifice nivelul de vitamina D din sânge ca să se asigure că te afli în intervalul sănătos. Astăzi, intervalul optim din corp este 69–90 ng/ml (nanograme pe mililitru) — exprimat şi ca 25–200 nmol/l (nanomoli pe litru) de unele laboratoare. Dacă ar fi după mine, ţi-aş cere să te asiguri că îţi menţii nivelul peste 60 ng/ml tot anul, nu doar în timpul verii, mai ales dacă eşti femeie, pentru că asta te protejează într-o anumită măsură de cancerul mamar.

Îţi poţi măsura nivelul de vitamina D cu un kit de testare pentru acasă, care poate fi cumpărat din diverse magazine. (Vezi „Vitamina D“ din secţiunea de Resurse de la pagina 601.) Îl poţi ruga şi pe doctorul tău să recomande o analiză de sânge care măsoară forma circulantă a vitaminei D, numită 25–hidroxivitamina D_3.

Dacă doctorul constată că ai deficienţă de vitamina D, va recomanda probabil o versiune medicamentoasă a acesteia. Însă eu aş prefera să iei un supliment fără reţetă. Medicamentele sunt forma nepotrivită (sunt D_2), iar versiunile fără reţetă sunt mai bune pentru că sunt D_3. D_3 este naturală. D_2 nu este. Ia cam 5 000 UI pe zi sau chiar mai mult, până când nivelul devine optim. Va trebui să colaborezi cu medicul ca să determinaţi care ar trebui să fie după aceea nivelul tău de întreţinere. Încă o dată, ia D_3, nu D_2 (medicament).

Rezumat privind vitamina D

Să rezumăm aşadar. Iată câteva beneficii ale utilizării vitaminei D pe care nu le obţii din medicamentele obişnuite prescrise. Pe lângă faptul că ajută la controlarea glicemiei, vitamina D te ajută la:

- absorbţia calciului, ceea ce previne osteoporoza şi menţine tensiunea arterială;
- reducerea posibilă a efectelor tulburării afective sezoniere, cunoscută şi ca astenie de iarnă, deoarece este rezultatul numărului mai mic de ore cu lumină naturală şi al expunerii reduse la soare;
- ameliorarea durerii reumatice şi a slăbiciunii musculare;
- scăderea potenţială a riscului general de a face anumite tipuri de cancer, cum ar fi cel de colon, prostată sau de sân;
- protecţia potenţială de pierderea auzului. (S-au publicat multe articole ştiinţifice despre legătura dintre nivelul redus de vitamina D şi ravagiile îmbătrânirii, printre care pierderea auzului.)

Cum să suplimentezi

Cea mai bună formă de vitamina D de luat este vitamina D_3, cunoscută şi sub numele de colecalciferol. Dacă pe suplimentul tău scrie orice altceva (inclusiv D_2), probabil ai o formă inferioară. Uleiul de ficat de cod (lichid sau în capsule gelatinoase moi) este cea mai bună sursă de vitamina D; poţi să cumperi de asemenea capsule simple de colecalciferol.

Ia aproximativ 4 009–5 000 UI pe zi timp de două săptămâni, apoi, redu dozajul la 2 000 UI zilnic timp de încă

o lună sau pe termen nedeterminat, dacă doctorul tău este de acord.

Dacă ai funcția hepatică sau cea renală redusă, te rog să-l întrebi pe doctor dacă aceste dozaje ți se potrivesc, pentru că oamenii cu funcție hepatică sau renală diminuată produc mai puțină vitamina D activă biologic decât cei cu funcție normală. Ei au probleme şi cu eliminarea suplimentelor din organism, deşi acestea sunt mai blânde cu sistemul lor comparativ cu versiunile medicamentoase ale vitaminei D, care le solicită ficatul şi rinichii.

Continuă să iei vitamina D timp de o lună (împreună cu băuturile verzi) pentru a-i da corpului timp să se adapteze înainte de a adăuga alte suplimente.

Vitamina D_3 se vinde la magazinele naturiste. Există zeci de mărci excelente, printre care Pure Encapsulations, GNC, Source Naturals şi Doctor's Best. Se găsesc şi formule medicale, ca D_3 care poate fi obținută prin Xymogen, Thorne Research sau Metagenics.

Allergy Research Group produce o sursă naturală de vitamina D_3 derivată din lanolina din lâna de oaie. Dacă ți-e greu să înghiți pastile şi vrei un lichid sau dacă vrei să dai copiilor, ia Carlson Baby D Drops. Citeşte cu atenție eticheta, aceasta este foarte concentrată, aşa că vei avea nevoie doar de câteva picături.

Te îngrijorează supradozele?

Unii specialişti avertizează că vitamina D se poate acumula în fluxul sangvin şi poate deveni toxică, dar, sincer, e nevoie de foarte multă ca să se întâmple asta. Dozajele pe care le recomand pot fi mai mari decât consumul zilnic recomandat; totuşi, pentru majoritatea, nu sunt suficiente spre a crea o

supradoză, aşa că nu te stresa. Urmează sfatul doctorului tău. Din moment ce atâția cercetători cer cantități mai mari de vitamina D, fără îndoială, doctorul tău va fi de acord că ar trebui să iei aceste cantități mai mari.

Să ştii că multe medicamente îți golesc de fapt organismul de colecalciferol (vitamina D_3). Am denumit efectul de epuizare a substanțelor nutritive de către medicamente efectul de furt al medicamentelor: se întâmplă atunci când iei un medicament care îți fură din corp o substanță nutritivă necesară. Este deosebit de important să iei un supliment care să înlocuiască acea substanță nutritivă pierdută.

Între timp, îți prezint o listă a medicamentelor care fură — medicamente atât pe bază de rețetă, cât şi fără rețetă — care sunt capabile să distrugă în timp rezerva de vitamina D a corpului tău.

Medicamente care blochează acizii
Ranitidină (Zantac)
Cimetidină (Tagamet)
Nizatidină (Axid)
Famotidină (Pepcid şi Pepcid Complete)
Omeprazol (Prilosec OTC)
Esomeprazol (Nexium)
Pantoprazol (Protonix)
Raberprazol (Aciphex)
Antiacide (Maalox, Amphogel, Gaviscon)
Anticonvulsive (fenitoină, fenobarbital, primidonă, etosuximidă, carbamazepină, gabapentin, acid valproic şi posibil pregabalină [Lyrica])
Budesonidă (Rhinocort)
Medicamente care conțin butalbital (Fiorinal, Fioricet)
Blocante ale canalelor de calciu (verapamil [Calan, Isoptin], amlodipină [Norvasc], nifedipină [Pro-

cardia, Adalat], diltiazem [Cardizem], felodipină [Plendil])
Colestiramină (Questran)
Colestipol (Colestid)
Flunisolide (Nasarel, Nasalide)
Fluticazonă (Flonase)
Ketoconazol
Isoniazid
Laxative care conțin magneziu, cum ar fi citrat de magneziu sau hidroxid de magneziu
Ulei mineral
Olestra (înlocuitor de grăsimi folosit adesea la cipsurile de cartofi „light")
Orlistat (Alli, Xenical)
Produse pentru slăbit şi medicamente care blochează grăsimile fără rețetă (de exemplu, extract de fasole roşie sau neutralizator de amidon)
Raloxifen (Evista)
Rifampin (Rifadin)
Steroizi (dexametazonă, hidrocortizon, fluticazonă, metilprednizolonă, prednisonă)
Laxative stimulante
Acid valproic (Depakote, Depakene)
Medicamente pentru colesterol cu statine

Pasul 3. Consumă mai multe fibre

Fibrele nu vor creşte glicemia, ci vor ajuta la controlarea creşterilor bruşte ale glicemiei. Fibrele sunt fantastice, mai ales pentru vârstnici. Partea cea mai importantă cu privire la fibre este s-o iei încet. Dacă îți vei mări consumul de fibre prea rapid, acesta va provoca deranj stomacal. Există

cercetări bune care susțin importanța includerii fibrelor în alimentație.

Cercetători din Napoli (Italia) au publicat un articol important în numărul din decembrie 1991 al revistei *Diabetes Care*. Ei au menționat că studiile anterioare arătaseră în mod repetat că o alimentație bogată în carbohidrați crește nivelul insulinei și al trigliceridelor din sânge și poate face ravagii și în controlarea glicemiei după luarea mesei. Apoi, au precizat că „o mare parte din controversa dintre susținătorii și detractorii carbohidratului alimentar poate fi soluționată luând în considerare fibrele alimentare". Mai multe studii au arătat, scriau cercetătorii italieni, că efectele nesănătoase ale unei alimentații bogate în carbohidrați (în ceea ce privește metabolismul) dispar atunci când pacienții diabetici cresc cantitatea de fibre alături de acei carbohidrați.

Cercetătorii au precizat că studiile au demonstrat îndeosebi că o alimentație bogată în carbohidrați și în fibre „îmbunătățește semnificativ" controlul glicemiei și reduce nivelurile colesterolului la persoanele cu diabet. În plus, au constatat că o alimentație bogată în carbohidrați și în fibre nu crește insulina și trigliceridele plasmatice, în ciuda măririi cantității de carbohidrați. Elementele-cheie care schimbă situația sunt evident fibrele. Foarte fain!

Cercetătorii italieni au tras concluzia că, deși recomandările pentru persoanele cu diabet s-ar cuveni să cuprindă o alimentație săracă în colesterol și grăsimi saturate (pentru a preveni boala cardiovasculară), diabeticii ar trebui, *de asemenea*, să adauge în locul lor alimente cu multe fibre și alimente bogate în grăsimi nesaturate.

Fibrele apar în mod natural în fructe, legume, cereale și fasole. Nu există fibre în carne, fructe de mare, produse

lactate, ouă sau grăsimi. Americanii consumă cam 15 g de fibre într-o zi obişnuită. Totuşi, experţii spun că toţi avem nevoie de 25–40 g zilnic. Ei sugerează că femeile au nevoie de vreo 25 g de fibre zilnice, în timp ce bărbaţilor le sunt necesare 30 g pe zi. Şi e o idee bună să te asiguri că 20–30% din consumul zilnic provine din fibre solubile.

Fibrele alimentare se clasifică de obicei în insolubile şi solubile în funcţie de dizolvarea sau nu în apă. Multe alimente conţin puţin din ambele tipuri. Avem nevoie de amândouă şi amândouă ne satură fără să adauge calorii. Urmează exemple din cele două tipuri, deşi alimentele din fiecare listă le pot conţine pe ambele.

Fibrele insolubile îţi permit să ai scaune regulate, previn constipaţia, elimină reziduurile toxice, care altfel ar putea întârzia în colon, şi ajută la echilibrarea pH-ului din intestine, ceea ce neutralizează substanţele cancerigene secretate de microbi.

Fibrele insolubile se găsesc în general în produsele din grâu integral (acceptabile cu condiţia să nu fii intolerant la gluten), tărâţele de porumb, cojile de fructe (precum strugurii, merele şi perele) şi în legume, mai ales cele frunzoase de culoare verde-închis, varza de Bruxelles, fasolea verde, morcovii, ţelina şi seminţele de in. Sfecla este o altă sursă de fibre insolubile, iar pectina pe care o conţine este grozavă la strângerea toxinelor şi a metalelor grele.

Fibrele solubile ajută la prevenirea creşterilor bruşte ale glicemiei după ce mănânci şi întârzie momentul golirii gastrice. Ar putea, de asemenea, să te ajute să te simţi sătul, ca să nu mănânci prea mult. În plus, fibrele solubile te pot ajuta să menţii proporţii sănătoase ale colesterolului (să reduci LDL). Ca urmare, se poate reduce riscul de boală cardiacă, o complicaţie frecventă a diabetului.

Sursele alimentare bune de fibre solubile cuprind orezul şi fulgii de orez, pastele, fulgii de ovăz, făina de porumb, orzul, papaya, quinoa şi soia. Şi legumele sunt o sursă bună de fibre solubile. Exemple sunt morcovii, ignamele, cartofii dulci, napii, dovlecii şi ciupercile.

Este important să-ți iei fibrele din surse diferite, de exemplu din legume, fructe, fructe cu coaja lemnoasă, semințe, fasole şi cereale cum ar fi fulgii de ovăz. Acest fapt e mai important decât dozajul. Mai exact, mă bucur mai mult să aflu că-ți iei mai multe fibre din alimentație mâncând din diversitatea de alimente pe care tocmai le-am menționat, decât dacă îmi spui că suplimentezi cu Metamucil. Poate te întrebi de ce.

Consumul de fibre din legume te poate ajuta să reduci tensiunea şi homocisteina (un aminoacid din sânge asociat cu un risc sporit de boală cardiovasculară). Mâncând fibre din cereale, te-ai putea bucura de un indice de masă corporală mai mic în general, iar consumul de fibre din fructe poate ajuta la scăderea tensiunii arteriale.

Cu fibrele din fructele cu coajă lemnoasă, din semințe şi din unele fructe uscate, persoanele cu diabet pot avea niveluri mai scăzute de zahăr în sânge şi niveluri mai scăzute de colesterol LDL, „rău". Un alt motiv evident pentru care e necesar să mănânci fibrele, în loc să le iei sub formă de suplimente, este restul de beneficii pentru sănătate ale acestor tipuri de alimente, printre care vitamine, enzime, minerale şi multe substanțe fitochimice (din plante) vindecătoare, precum şi antioxidanți. Nu obții toate aceste beneficii dintr-o pastilă sau dintr-un supliment sub formă de pulbere, te asigur. De asemenea, suplimentele de fibre tind să-ți lege medicamentele şi suplimentele, împiedicându-te să obții efectul medicamentelor pe care le iei. Aşadar, te rog

să-ți iei fibrele din alimente şi să variezi sursa lor. În orice caz, introdu fibre în alimentație în fiecare zi.

Dacă insişti să iei un supliment cu fibre, vreau să alegi unul numit guggul, care este util pentru diabetici. Guggulul este un extract din răşina arborelui *Commiphora mukul*. Pe baza principiilor medicinei ayurvedice indiene, oamenii din toată Asia îl folosesc de secole pentru tot felul de afecțiuni legate de inimă şi circulație. Există şi o asociere cu calmarea durerii cauzate de artrită.

Guggulul este asociat şi cu reducerea glicemiei, aşa că doctorii holistici îl au uneori în vedere în tratamentul pacienților cu diabet. Guggulul este în fruntea listei mele de suplimente de fibre, dacă *trebuie* să iei suplimente. Motivul este dublu. În primul rând, ar putea înlocui statina pentru colesterol. În al doilea, reduce o substanță inflamatoare numită proteina C-reactivă. Substanțele inflamatoare fac rău organismului, iar aceasta țintește inima.

Guggulul se vinde la magazinele naturiste. O doză obişnuită este de 75–250 mg de 1–3 ori pe zi. Caută un produs standardizat la aproximativ 2,5 % guggulsterone. (Serios, aşa se numeşte substanța activă!)

Ia suplimentele de fibre la distanță de 2–4 ore de toate celelalte medicamente şi suplimente; altfel, ele vor face medicamentele să treacă prin tractul tău intestinal prea repede ca să fie absorbite cum trebuie. Dacă urmezi acest plan nutrițional timp de câteva luni, eşti gata să treci la capitolul următor, în care îți spun exact care suplimente nutritive acționează pentru repararea pancreasului, curăță radicali liberi periculoşi şi îți susțin sănătatea în multe privințe, dincolo de diabet.

Fii bun cu tine însuți — este nevoie de curaj pentru ceea ce faci. Este mult mai uşor să mănânci porcării şi să

iei câteva pastile în fiecare zi decât să-ți cureți cămara, să mănânci mai bine şi să înveți să integrezi suplimente sănătoase. Felicitări pentru că vrei!

Capitolul 13

Modalități naturale de a reduce glicemia. Pasul 4

Cel mai bun mijloc de a remedia diabetul este să-l abordezi din toate unghiurile. Mă refer la reducerea glicemiei, precum şi reducerea substanțelor inflamatoare, reducerea deteriorării cauzate de radicalii liberi şi scăderea în greutate.

Te îndrepți deja spre posibila remediere a diabetului dacă ai citit capitolul precedent şi ai început să aplici paşii 1, 2 şi 3. Deci, în ordine, ai început prin a lua un supliment cu un superaliment verde, apoi, un supliment cu vitamina D_3, iar, acum, ai grijă să introduci mai multe fibre în alimentație.

Aşadar eşti gata pentru pasul numărul 4. Dacă citeşti mai întâi, e bine şi aşa. Este bine să fii pregătit pentru ce urmează. Dacă nu eşti gata pentru pasul 4, dar cauți alte lucruri pe care le poți face, fii atent acum la crearea unei bucătării mai sănătoase. Citeşte cum să realizezi asta în Capitolul 16. (Câteva dintre primele lucruri de făcut sunt să eviți făina albă, zahărul alb şi sarea de masă albă.)

Tratarea — şi, după părerea mea, remedierea cauzelor diabetului şi a deteriorării cauzate de acesta — nu este doar un joc al numerelor, ca să vezi cât de repede poți reduce nivelul glicemiei *à jeun* şi al A1c. După cum ai aflat în carte, eu am nişte arme secrete, şi anume vitaminele naturale, antioxidanții, plantele şi alte suplimente alimentare care pot să dea confort vieții tale, pot să reducă

neuropatia, să îmbunătățească vederea, să-ți sporească rezervele de energie şi să-ți protejeze inima, rinichii şi picioarele valoroase. În acest capitol, am evidențiat cele mai bune suplimente care nu numai reduc glicemia, ci şi protejează toate aceste aspecte prețioase ale sănătății tale.

Pasul 4 constă în alegerea, cu ajutorul doctorului tău, a unuia sau a mai multor suplimente naturale care pot contribui la reducerea glicemiei. Pentru ca lucrurile să fie simple şi clare, îți dezvălui numai suplimentele care au fost bine studiate (nu neapărat bine promovate), ca să ai multe dintre care să alegi. Dacă unul nu se potriveşte bine în regimul tău actual, încearcă altul. Ar trebui să-l întrebi pe doctor dacă un anumit supliment este bun pentru tine şi nu uita că medicamentele naturale presupun riscuri, cum ar fi efectele secundare şi alergiile, întocmai ca medicamentele convenționale.

Ce este bun pentru tine s-ar putea să nu fie bun pentru prietenul tău. Vreau să acorzi o atenție deosebită următorului lucru: *remediile din plante ar trebui tratate cu atenție pentru că au efecte farmacologice.*

Ştiu că remediile din plante sunt atrăgătoare pentru că efectele lor secundare sunt de obicei mai puțin descurajante decât cele ale medicamentelor, dar, în funcție de chimia organismului tău şi de suplimentele şi medicamentele prescrise pe care le iei, tot îți pot influența organismul în mod negativ, mai ales dacă alegi suplimente de proastă calitate sau dacă integrezi prea multe suplimente dintr-odată.

Suplimentarea rațională. Începe de jos şi ia-o încet

Eu nu sunt doctoriță. Încerc doar să te îndrum spre abordări naturale. Încă ceva: multe dintre substanțele nutritive din acest capitol au efecte puternice şi vaste asupra corpului, prin urmare, deşi controlarea glicemiei poate fi obiectivul suplimentului, poți observa şi o creştere îmbunătățită a părului sau a unghiilor, mai multă energie, mai puține dureri articulare, ceva greutate pierdută, somn mai odihnitor, constipație dispărută ş.a.m.d., în funcție de supliment.

Am făcut tot ce îmi stă în putință să studiez cele mai bune (şi mai sigure) suplimente pe care le-aş lua eu însămi. Să le iei pe toate? Doamne fereşte! Ai înghiți pastile toată ziua şi ai deveni toxic şi hipoglicemic.

O abordare înțeleaptă a integrării suplimentelor este să încerci un supliment nou o dată la câteva săptămâni sau o dată pe lună. În felul acesta, vezi ce efect are asupra glicemiei şi sănătății tale generale. Dacă îți e bine cu el, creşte puțin doza şi introdu încă un supliment nou în acel moment. Uite, ți-a luat doi ani să faci diabet. E în regulă dacă durează câteva luni să găseşti un regim bun de suplimente, deci nu te grăbi.

Un alt motiv pentru care să nu te grăbeşti este că, dacă adaugi două sau trei suplimente odată şi începi să simți un efect secundar, cum ar fi un deranj stomacal, nu vei şti pe care supliment să dai vina. Atunci, va trebui să renunți la toate, încetinindu-ți procesul însănătoşirii. Introducerea a două sau trei suplimente odată ar putea cauza o reacție hipoglicemică periculoasă. Chiar nu-mi plac acele enervante declinări ale răspunderii, dar acum e momentul potrivit

să-ți ofer una, pentru că vreau să te țin în siguranță și să mă asigur că înțelegi ce vreau să spun.

Regulile suplimentării în siguranță

Când iei suplimente, cel mai bine este să dispui de câteva îndrumări generale. Poate că vei lua produse nutraceutice pentru prima oară când citeşti cartea mea; prin urmare, trebuie să-ți dau cele mai bune sfaturi legate de administrarea lor. În general, ar trebui să urmezi aceste ponturi.

IA SUPLIMENTELE CU MÂNCARE SAU CU O GUSTARE. Există excepții, iar acestea vor fi precizate pe eticheta produsului tău sau în această carte.

INTRODU CÂTE UN SUPLIMENT O DATĂ. Vezi dacă îți apar efecte secundare, cum ar fi amețeală, învinețire rapidă, durere de cap, diaree, deranj gastrointestinal sau orice altă reacție. Aşteaptă mai multe săptămâni înainte de a începe un alt supliment. Observă dacă cel nou produce vreun efect secundar. Dacă eşti supersensibil, poate ar fi bine să ții un jurnal în care să notezi ora la care ai luat suplimentul şi ce s-a întâmplat în câteva ore, în seara aceea sau a doua zi.

IA CEA MAI MICĂ DOZĂ EFICIENTĂ. De exemplu, pe unele etichete ale produselor, se recomandă: „Luați o capsulă sau două, de două ori pe zi". Sugerez să începi cu o capsulă pe zi, apoi, să creşti la două pe zi după o săptămână sau două, când simți că te-ai adaptat destul ca să mergi mai departe. Apoi, continuă să măreşti dozajul dacă îl tolerezi bine şi observi efecte benefice. Ține minte, începe de jos şi ia-o încet. Şi cere-i sfatul doctorului dacă ți se pare că ceva nu e în regulă cu suplimentul sau dozajul.

VERIFICĂ DATA EXPIRĂRII. Vânzătorii din magazinele naturiste au multe responsabilități şi, uneori, nu iau la timp

suplimentele expirate de pe raft. Înainte de a cumpăra, asigură-te că produsul este în termenul de valabilitate.

CAUTĂ NUMERELE DE LOT. Este un semn al calității și purității. Numărul de lot se referă la lotul care s-a produs. Este mai mult sau mai puțin un indiciu că produsul tău este testat pentru asigurarea calității. Dacă are loc vreodată o retragere de pe piață din cauza unei contaminări, numărul de lot al produsului este un mijloc de identificare ca să știi să nu-l mai consumi. (Dacă nu știi cum arată un număr de lot, roagă-l pe farmacist să-ți arate.)

IA VERSIUNEA ACTIVĂ A VITAMINELOR. De exemplu, cumpără forme active, utilizabile, ale vitaminelor pe care corpul tău le poate integra rapid în celule. Cum vei ști care forme sunt cele mai bune? Va trebui să te instruiești, iar eu te voi ajuta s-o faci. De exemplu, este acceptabil să iei vitamina B_{12} sub formă de cianocobalamină și milioane de oameni iau această vitamină B; totuși, forma activă gata pentru organism este semnificativ mai bună. Se numește metil B_{12} sau metilcobalamină.

Un alt exemplu este cel al coenzimei Q10, care este bună, însă forma activă și gata pentru organism, numită ubiquinol, este mai bună pentru unii oameni, mai ales pentru cei trecuți de 50 de ani, deoarece se absoarbe mai rapid. Dacă nu poți găsi vitamine active, nu trebuie să renunți; însă, dacă le găsești, sunt mai bune pentru tine pe termen lung.

ACORDĂ ATENȚIE CALITĂȚII. Fă tot ce poți ca să te asiguri că suplimentul conține ingredientele corespunzătoare. De exemplu, gândește-te la plantele medicinale ca la niște medicamente derivate din plante. Ele au efecte vaste în organism, precum au și efecte secundare. Deci, oricând iei un supliment din plante, tratează-l ca pe un medicament

pe bază de rețetă şi observă dacă apar efecte secundare sau simptome ciudate. De asemenea, să ştii că unele amestecuri brevetate îți aruncă praf în ochi şi tabletele din sticluță nu conțin ce scrie pe etichetă.

Cea mai bună modalitate de a garanta calitatea este să te rezumi la mărcile cu reputație care sunt larg disponibile, nu să iei formule obscure, care se vând doar pe site-ul cuiva.

Ți se vor întâmpla lucruri bune

Suplimentele pe care urmează să ți le împărtăşesc chiar funcționează pentru majoritatea şi funcționează foarte bine. Aşa că vreau să te avertizez acum că, dacă încerci unele dintre sugestiile mele, să faci asta cu acordul şi sub supravegherea doctorului, deoarece suplimentele ar putea să-ți reducă prea repede nivelul zahărului din sânge. Cu toate că reducerea nivelului zahărului din sânge este exact ce vrei să faci dacă ai diabet, reducerea lui *prea repede* sau *prea mult* va genera oscilații periculoase ale glicemiei sau hipoglicemie. Şi nu vrem asta.

Colaborează strâns cu doctorul şi urmăreşte-ți nivelul glucozei din sânge. Pe măsură ce se îmbunătățeşte, colaborează cu doctorul la reducerea dozajului. Obiectivul este ca, într-o zi, să renunți complet la medicamente şi să te bazezi doar pe nutriția sănătoasă şi pe exercițiile fizice (şi pe suplimente, dacă ți se potrivesc).

Contează doar echilibrul, motiv care mă lasă să cred în suplimentele naturale. Viața însăşi presupune doar echilibru — zi şi noapte, fierbinte şi rece şi, da, viață şi moarte. Aşa că să ne concentrăm pe partea cu viața şi pe a trăi din plin. Asta presupune Mama Natură. Uită-te în jurul tău. Chiar şi drojdia are o forță vitală intensă. Şi tu la fel!

Am scris această carte ca să te ajut să ai în vedere abordări naturale ca opțiuni pentru a te îngriji şi a te însănătoşi. Ar trebui să-ți amintesc din nou că, pe măsură ce vei mânca mai bine, vei lua suplimente sănătoase şi vei face exerciții, glicemia îți va scădea în mod natural, indiferent că vei lua sau nu medicamente. Ce bine! Dar asta înseamnă şi că ar putea scădea şi mai mult dacă iei medicamente, inclusiv insulină. E logic, nu? Mă refer la o posibilă reacție între medicament şi supliment, deoarece medicamentele şi suplimentele reduc, şi unele, şi altele, glicemia.

ATENȚIE TOT MAI MARE ACORDATĂ SCORȚIŞOAREI

Există dovezi noi că scorțişoara poate fi utilă în reglarea glicemiei. Scorțişoara stimulează producția de enzime arzătoare de grăsimi şi creşte eficacitatea insulinei, potrivit USDA Beltsville Human Nutrition Research Center din Maryland. Centrul a descoperit că un consum cuprins între 1/4 şi 1 linguriță de scorțişoară — acelaşi tip pe care îl cumperi la supermarket —, în fiecare zi, ajută la controlarea nivelurilor de zahăr din sânge.

Un alt studiu de cercetare publicat în *Journal of the American Board of Family Medicine* a urmărit două grupuri, care au primit îngrijirea obişnuită pentru diabet, unul dintre grupuri luând şi capsule de 1 g scorțişoară timp de 90 de zile. Studiul a constatat că grupul care a luat suplimentul de scorțişoară şi-a redus nivelurile de A1c de două ori mai mult decât grupul care nu luase capsulele.

Persoanele care folosesc insulină şi iau şi suplimente naturale care reduc glicemia (crom sau resveratrol, de exemplu) *trebuie* să rămână sub supraveghere medicală strictă, deoarece doza lor de insulină va trebui redusă pe măsură ce le va scădea glicemia.

Găseşte suplimentele naturale care ți se potrivesc

Pasul 4 îți oferă multe opțiuni. Va trebui să alegi din următoarele pagini suplimentele potrivite pentru tine. Ar trebui să aibă loc o discuție între tine şi medicul tău pentru a lua aceste decizii. Am avut mare grijă să mă asigur că fiecare preparat pe care îl recomand a fost studiat ştiințific şi testat pe oameni, ca să le poți lua cu încredere.

În această carte, am evidențiat cele mai bune suplimente care pot ajuta la reducerea glicemiei şi la îmbunătățirea sănătății generale. Vin direct din trusa de medicamente a Mamei Natură. Acestea fiind spuse, ține minte că vreau să discuți mereu orice schimbare în tratamentele pe care le iei — fie fără rețetă, fie derivate din plante — cu medicul tău. Vreau s-o iei foarte încet, să alegi *unul* dintre suplimentele alimentare enumerate în această secțiune şi să-l începi doar după ce organismul (şi nivelul glicemiei) ți s-a adaptat la băuturile verzi puternice şi la vitamina D, pe care ai început s-o iei în cadrul paşilor anteriori.

Dacă eşti stabilizat pe insulină sau ai niveluri ale glicemiei care tind să oscileze, atunci ai grijă, te rog, să iei măsuri de prevenție în timp ce introduci noile suplimente. De exemplu, asigură-te că îți monitorizezi glucoza din sânge zilnic (sau mai des) dacă e nevoie; poartă ceva dulce în buzunar sau în poşetă pentru cazul în care simți că glicemia

începe să scadă rapid. Nu încerc să te sperii. Încerc să te protejez, deoarece am încredere că suplimentele pe care le recomand chiar funcționează.

Deci, dacă ai folosit un calendar, ar trebui să fii în luna a treia când îți alegi primul supliment din paginile care urmează. Le-am pus în ordine alfabetică, aşadar, citeşte-le pe *toate* înainte de a decide (împreună cu doctorul tău) care este suplimentul potrivit cu care să începi.

Voi mai spune toate acestea încă o dată, atât de important este. Odată ce începi un supliment din această secțiune, ia-l cel puțin o lună. Ține minte, acestea chiar funcționează la unele persoane. Trebuie să înaintezi foarte încet pentru a evita oscilațiile hipoglicemice periculoase. De asemenea, să nu uiți că, pe măsură ce devine mai sănătos, organismul începe să funcționeze mai eficient, aşa că s-ar putea să ai nevoie de diminuări ale dozelor de medicamente. Din nou, ştii ce am de gând să spun, dar o voi spune oricum: nu ar trebui să întrerupi medicația pe bază de rețetă fără acordul doctorului. După o lună cu unul dintre acestea, poți adăuga altul dacă ai nevoie de mai mult ajutor.

Urmează prezentarea celor mai bune alegeri pentru a remedia diabetul fără medicamente.

Aloe vera

Probabil ai folosit gelul din planta verde țepoasă *Aloe vera* ca remediu pentru arsuri minore sau mâncărime. Dar *Aloe vera* are un efect minunat asupra sănătății generale şi s-ar putea să fie cel mai bun curățător al colonului cunoscut de om, în afară de cafeaua tare. Consumul de suc de **Aloe versa** — comercializat la magazinele naturiste — poate ajuta

la atenuarea indigestiei, constipației, cistitelor şi ulcerelor stomacale.

Aloe vera conține o glucidă numită D-manoză. Nu-ți face griji, acest tip de glucidă nu are un impact negativ asupra diabetului. D-manoza te-ar putea ajuta să învingi cistita şi infecțiile cronice ale tractului urinar, care sunt comune la persoanele cu diabet. Ea acționează dezlipind bacteria infecțioasă *Escherichia coli* de vezica urinară. Apropo, poți să cumperi suplimente de D-manoză pură sau să-i savurezi forma care există în mod natural în *Aloe vera*. Glucomananul, un alt ingredient din aloe, este o fibră despre care se crede că ajută la reducerea trigliceridelor şi favorizează slăbirea.

Aloea este o sursă bogată de proteine, enzime, calciu, seleniu, magneziu, zinc şi vitaminele A şi E. *Aloe vera* conține aminoacizi (elementele constitutive ale proteinelor), care sunt esențiali pentru sănătatea muşchilor şi a pielii. (Ține minte minte că pielea este cel mai mare organ din corpul tău.) *Aloe vera* ajută ficatul să declanşeze producția de glutation, care este un antioxidant puternic. Combinația dintre manoză, glucomanan şi toate aceste substanțe nutritive ajută la livrarea oxigenului şi a substanțelor nutritive vitale la celulele tale şi la revitalizarea inimii, creierului, picioarelor, ochilor, pancreasului şi rinichilor tăi.

CE FACE PLANTA ACEASTA. Potrivit unor studii japoneze publicate în *Journal of Ethnopharmacology*, *Aloe vera* pare să reducă glicemia şi trigliceridele la unele persoane. Diabeticii care au băut *Aloe vera* timp de vreo 42 de zile au prezentat o reducere cu 40% a glicemiei şi a trigliceridelor. Sucul de *Aloe vera* nu are gust, aşa că îl vei vedea prevăzut în câteva dintre rețetele mele din Capitolul 17. El adaugă o mulțime de substanțe nutritive fără a afecta gustul.

Îți prezint alte câteva acțiuni care au fost documentate științific pentru extractul de *Aloe vera*.

- Ajută la reducerea durerii neuropatice, deoarece conține multă vitamina B_{12}. *Aloe vera* este una din singurele surse de vitamina B_{12}care protejează învelișul din jurul nervilor (teaca de mielină).
- Crește circulația deoarece conține multă vitamina C, care susține sănătatea arterelor. Când vasele tale sangvine sunt rezistente și elastice, ai un flux sangvin mai bun.
- Îmbunătățește vindecarea rănilor. Acest efect este de la vitamina C, zinc și seleniu; constituie un avantaj care poate contribui la prevenirea infecțiilor periculoase ale piciorului și a escarelor de decubit.
- Reglează raportul colesterolului deoarece conține fitosteroli (steroli din plante) naturali. Aceștia pot ajuta la reducerea colesterolului și la absorbția trigliceridelor în intestin.
- Reduce nevoia de dializă renală. Pentru a obține acest efect, trebuie să iei extract de *Aloe vera* (cam 500 mg pe zi) împreună cu o fibră imunostimulatoare, numită arabinogalactan (500 mg pe zi).

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. *Aloe vera* proaspătă este cea mai bună, dar trebuie să te asiguri că ai soiul corect, comestibil. Uneori, poți cumpăra frunzele de la magazin. Dacă planta este mare, o poți tăia pe lung și poți mânca gelul proaspăt de *Aloe vera* din interiorul frunzelor. Eu obișnuiam să fac asta și să-l bag în smoothie-uri în fiecare dimineață. Cea mai convenabilă metodă este să cumperi gel de *Aloe vera* la sticlă sau suplimente orale deshidratate. Caută mărci bio care sunt stabilizate enzimatic, dar evită-le pe cele care conțin

agenți de îngroşare, precum caragenan, gumă guar sau gumă xanthan. Dacă aloea conține un agent de îngroşare, este posibil să fie 99% apă şi 1% aloe, de aici nevoia de agent de îngroşare. Surprinzător, pe etichetă poate să scrie tot 100% Aloe Vera. Respectă indicațiile de pe etichetă. O marcă pe care o poți lua sub formă de capsulă în loc de lichid este Aloe Vera Force de la New Chapter. Am încredere în calitatea ei. Şi Aloe Vera 100 de la www.Goodcausewellness.com este fantastică.

Poți integra gelul şi în smoothie-uri şi alte rețete (vezi Capitolul 17). O altă modalitate de suplimentare este să cumperi pulbere uscată de *Aloe vera*. Ia cam 700–1 500 mg pe zi (sau urmează instrucțiunile de pe etichetă.) Suplimentele etichetate „extract de manoză" conțin şi acemannan, unul dintre principalii carbohidrați extraşi din planta *Aloe vera*. Şi acesta se poate consuma, deşi eu prefer suplimentele din frunze întregi de aloe pentru că se obțin mai multe dintre ingredientele active ale plantei.

EFECTE SECUNDARE ŞI PRECAUȚII. Alergiile la *Aloe vera* sunt rare, dar pot apărea. O metodă uşoară de a determina dacă eşti alergic la sucul de *Aloe vera* este să ungi pur şi simplu puțin lichid pe partea interioară a brațului sau pe piept. Observă dacă apare o erupție sau roşeață de la el. Verifică la fiecare câteva ore. Dacă nu ai probleme, probabil că îl poți consuma în siguranță. În general, este bine tolerat. Dacă observi diaree, crampe stomacale sau greață, scade doza până când îl tolerezi mai bine.

Curcumina (extractul de *Curcuma longa*)

Culoarea galbenă intensă a turmericului, condiment întâlnit în multe mâncăruri indiene, provine din substanța numită

curcumină. Curcumina este înrudită cu ghimbirul şi este folosită de secole ca medicament. Sute de lucrări ştiinţifice confirmă potenţialele beneficii ale curcuminei, inclusiv capacitatea sa de a îmbunătăţi sensibilitatea la insulină şi de a reduce substanţele inflamatoare care ţintesc pancreasul, inima şi rinichii.

Curcumina se comercializează şi fără reţetă sub formă de supliment, iar eu recomand acest preparat botanic de mulţi ani deoarece este un antiinflamator puternic.

Am fost încântată să citesc zilele trecute un nou studiu senzaţional, publicat de un grup de oameni de ştiinţă de la MD Anderson Cancer Center din Houston în numărul din ianuarie 2009 al revistei *International Journal of Biochemistry and Cell Biology*. Titlul articolului arată ce au descoperit oamenii de ştiinţă: „Potenţialele efecte terapeutice ale curcuminei, agentul antiinflamator, împotriva bolilor neurodegenerative, cardiovasculare, pulmonare, metabolice, autoimune şi neoplastice".

Ce vor ei să spună cu acel titlu se află în literatura medicală: curcumina este o substanţă antiinflamatoare acceptată. Studiul lor a analizat dacă aceasta ar putea oferi efecte vindecătoare la celelalte boli menţionate. (Neoplastic înseamnă boli cu dezvoltări anormale de celule, inclusiv cancerul.) Îmi place mult acest articol şi mi-aş dori să vorbesc cu acei cercetători, pentru că ei afirmă într-o revistă de specialitate ceea ce spun eu de mult timp: tratamentele naturale consacrate sunt ignorate de specialiştii medicinei occidentale. În articol, cercetătorii declară în continuare:

> *Însă acesta nu este cazul curcuminei, o substanţă pigmentară galbenă şi componentă a turmericului (*Curcuma longa*), care a fost identificată cu mai mult*

de un secol în urmă. Se ştie de secole că turmericul manifestă o activitate antiinflamatoare... S-a arătat că procesul inflamației joacă un rol foarte important în majoritatea bolilor cronice, inclusiv în cele neurodegenerative, cardiovasculare, pulmonare, metabolice, autoimune şi neoplastice. În analiza de față, oferim dovezi pentru potențialul rol al curcuminei în prevenirea şi tratarea diverselor boli cronice proinflamatoare. Aceste caracteristici, combinate cu siguranța farmacologică şi costul neglijabil, fac din curcumină un agent interesant de explorat în continuare.

Citez mult din rezumat aici, pentru că am vrut să citeşti ce au scris cercetătorii înşişi.

Într-un studiu, animalele de laborator au prezentat o sensibilitate îmbunătățită la insulină şi o mai bună toleranță a glucozei. Despre curcumină se ştie că reduce durerea şi inflamația la persoanele care au pancreatită. Şi, pentru că are proprietăți anticancerigene, este logic ca această plantă să-ți poată reduce riscul de cancer pancreatic.

CE FACE ACEASTĂ PLANTĂ. Curcumina are un număr uimitor de acțiuni benefice, prezentate în continuare:

- Ajută la calmarea neuropatiilor dureroase. Un studiu a constatat că poate reduce durerea provocată de neuropatie cauzând eliberarea unor proteine asociate cu boala, produsă de o genă care a suferit o mutație. Curcumina este promițătoare şi în studiile pe animale ca agent neuroprotector în neuropatia diabetică şi în bolile sistemului nervos central.
- Ar putea proteja memoria. Cercetătorii examinează efectul curcuminei asupra persoanelor cu boala

Alzheimer care, dacă îți aduci aminte din Capitolul 2, este numită uneori diabetul tip 3.

- Studiile sugerează că ar putea creşte nivelurile de glutation, un eliminator puternic al radicalilor liberi care ajută la alinarea neuropatiei, ajută la eliminarea toxinelor din organism şi la protejarea pancreasului.
- Poate reduce inflamația şi durerea, mai ales durerea postchirurgicală.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Ar trebui să găteşti cu condimentul turmeric, care asigură multe ingrediente active (inclusiv curcumină), şi poți lua curcumină şi singură, sub formă de extract, unde va fi etichetată ca „extract standardizat de *Curcuma longa*" sau extract de turmeric. Ia 500–1 000 mg o dată sau de două ori pe zi pentru a reduce glicemia sau a îmbunătăți sensibilitatea la insulină. Doze mai mari se folosesc adesea pentru pancreatită.

Curcumina este prost absorbită în organism, ceea ce înseamnă că suplimentele s-ar putea să nu aibă o acțiune puternică. Din acest motiv, unele suplimente sunt combinate cu extract de piper negru (bioperină), iar acest lucru este menit să ajute curcumina să ajungă mai bine în celule. Îmi place această combinație, chiar dacă unii experți consideră că este mai iritantă pentru peretele gastrointestinal. Dacă ai încredere în marca pe care o foloseşti, rămâi la ea. Dacă vrei să încerci o marcă nouă, îți prezint câteva pe care le recomand.

Super Curcumin with BioPerinde de la LifeExtension. Aceasta are 800 mg curcumină pură în fiecare capsulă, alături de piperină, care te ajută la absorbție. Nu conține alergeni comuni şi este standardizată la 95% curcuminoizi puri.

Meriva de la Thorne Research. Această marcă de calitate superioară utilizează fosfatidilcolină (FC) pentru a transporta curcumina în adâncul celulelor tale. FC nu are doar rolul de a transporta curcumina, ci are şi efecte benefice asupra creierului, ficatului şi pancreasului. Meriva conţine şi alte extracte de plante, deci, această formulă multivalentă îţi poate oferi o capacitate mare de calmare a durerii fără teama de hemoragii gastrointestinale sau dependenţă (des întâlnită în cazul analgezicelor pe bază de reţetă).

Turmeric Force de la New Chapter. Acest produs este standardizat pentru a avea puritate şi concentraţie ridicată, oferind primul şi singurul extract de turmeric cu spectru întreg. Este suspendată în ulei de măsline pur.

EFECTE SECUNDARE ŞI PRECAUŢII. Acest supliment este în general bine tolerat. Uneori, curcumina, mai ales când conţine extract de piper negru, poate da un gust amar inofensiv în gură. Nu ar trebui folosită de persoanele care au orice fel de ulcere sau obstrucţii stomacale, cum ar fi calculii biliari sau înfundarea ductelor biliare. Utilizarea pe termen lung poate contribui la formarea ulcerului la stomac. Hipoglicemia este o posibilitate teoretică atunci când curcumina se foloseşte alături de medicamente pentru diabet.

Schinduful (*Trigonella foenum-graecum*)

Planta de schinduf este una dintre cele mai impresionante substanţe naturale utile pentru persoanele cu diabet. Originar din sud-estul Asiei, India şi Mediterana, schinduful este un condiment folosit adesea în curry. Numită şi fân grecesc, planta este preţuită de secole pentru aroma sa, precum şi pentru proprietăţile medicinale.

Femeile din India par să aibă cel mai frumos păr. Când m-am documentat, am aflat că semințele de schinduf sunt amestecate uneori cu iaurt şi folosite ca balsam de păr. Am pus asta pe lista cu lucruri de încercat, dar mai important este că schinduful conține nişte substanțe vindecătoare puternice, printre care apigenină, genisteină, quercetină, rutină, seleniu şi kaempferol. De asemenea, schinduful creşte nivelurile de superoxid-dismutază (SOD), care distruge radicalii liberi toxici din corp.

Acum, poți să cumperi semințe de schinduf drept condiment cu care să găteşti sau suplimente de schinduf despre care se crede că favorizează nivelurile sănătoase ale glicemiei şi colesterolului. Schinduful este un antioxidant puternic, deci este bun la protejarea celulelor tale de asaltul radicalilor liberi. El reduce glicemia cam în acelaşi mod ca medicamentele din clasa sulfonilureelor (cum este gliburida).

Un studiu privind instruirea mamelor ca să includă alimente complementare cu conținut energetic mare şi bogate în substanțe micronutritive la prepararea meselor pentru copii a fost publicat în ianuarie 2009 în *Indian Journal of Pediatrics*. Singura legumă frunzoasă verde inclusă în studiu? Da, schinduful. Destul de impresionant.

CE FACE ACEASTĂ PLANTĂ

- Este un antioxidant puternic datorită capacității sale de a creşte nivelul de SOD. SOD este o enzimă care pare să aibă o capacitate remarcabilă de a neutraliza radicalii liberi, deci este foarte posibil să protejeze de cancer şi de formarea tumorilor.
- Conținând compuşii quercetină şi kaempferol, schinduful poate proteja de cancere precum cel pancreatic.

Un studiu care a durat opt ani a constatat că trei flavonoide (kaempferolul, quercetina şi miricetina) reduc riscul de cancer pancreatic cu 23%, mai ales la fumători.

- Cercetătorii analizează acum potenţialul seminţelor de schinduf de a proteja de cancerele de sân şi de prostată, deoarece cercetările preliminare făcute în capsule Petri (nu cu animale de laborator) sugerează un efect pozitiv.
- Ar putea preveni venele varicoase deoarece conţine bioflavonoidul rutină, un antioxidant care îmbunătăţeşte rezistenţa capilarelor şi venelor. Rutina trebuie luată de persoanele care tind să sângereze sau să se învinetească uşor, de cei care vor să mărească circulaţia şi să întărească vasele sangvine.
- Ar putea proteja de sindromul metabolic prin reglarea tensiunii arteriale, a glicemiei şi a colesterolului.
- Deoarece conţine trigonelină (care, apropo, dă cafelei acea aromă delicioasă şi gustul familiar, uşor amar), schinduful poate proteja de neuropatie. Trigonelina protejează nervii pentru că este un antioxidant şi, potrivit unui studiu, poate împiedica şi bacteriile periculoase să se lipească de dinţi. (Deci ar putea reduce şi cariile dentare.)
- Poate ajuta mamele care alăptează să secrete lapte, ceea ce este foarte util dacă tocmai ai născut şi nu ai lapte.
- Un studiu a arătat o asociere a consumului regulat de seminţe de schinduf cu raporturile îmbunătăţite ale colesterolului, precum şi cu un risc redus de atac de cord.
- Te ajută să slăbeşti deoarece seminţele de schinduf sunt bogate în fibre alimentare, astfel încât întârzie

golirea gastrică şi creşterile bruşte ale glicemiei după mese.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Schinduful este un aliment consumat în mod obişnuit. Semințele sunt însă amare. Cel mai bine este să iei suplimente. Dacă optezi pentru capsule, ia cam 1 220 mg de două sau trei ori pe zi. Dacă ai probleme cardiovasculare şi iei medicamente pentru inimă, întreabă-l pe doctor dacă acest supliment este potrivit pentru tine. Dacă da, limitează-te la dozaje foarte mici — cam 600 mg o dată sau de două ori pe zi. În timp, cu acordul şi sub supravegherea medicului, poți creşte oricând doza, dar noi spunem în lumea farmaciei „începe de jos şi ia-o încet". Nature's Way face un produs bun, larg comercializat în majoritatea magazinelor naturiste şi în farmacii selecte. Şi magazinele naturiste GNC vând o versiune de calitate, care este o capsulă orală numită Nature's Fingerprint Fenugreek.

Poți cultiva schinduf şi acasă. E uşor. Semințele se seamănă la sfârşitul primăverii şi sunt gata de folosit după două sau trei luni. De asemenea, poți să germinezi semințele şi să le pui în salate pentru un gust picant. Un alt mod de a folosi semințele este să înmoi câteva (cam 1/4 de linguriță) în apă peste noapte. Dimineața, bea doar apa (nu şi semințele). Semințele sunt amare.

EFECTE SECUNDARE ŞI PRECAUȚII. Glicemia scăzută este un efect aşteptat al utilizării schindufului, dar asta poate fi supărător dacă îl combini cu medicamente şi nu te monitorizezi în mod corespunzător. Asigură-te că îl vizitezi regulat pe doctor pentru a-ți supraveghea regimul. La rozătoare, schinduful stimulează contracțiile uterine.

Schinduful este o fibră alimentară şi, ca în cazul tuturor fibrelor (inclusiv ovăzul), trebuie să laşi câteva ore între acest supliment şi alte medicamente. În sfârşit, schinduful ar putea reduce nivelul de potasiu din corp, ceea ce ţi-ar putea afecta ritmul cardiac. Acest efect este mult mai pronunţat dacă iei şi diuretice, anumiţi steroizi, medicamente pentru inimă şi alte medicamente care reduc potasiul. În sfârşit, schinduful este un fel de anticoagulant natural, deci, dacă iei medicamente anticoagulante (Heparin, Coumadin, Plavix etc.), vorbeşte cu doctorul tău.

Gymnema sylvestre

Gymnema sylvestre este o plantă lemnoasă agăţătoare care creşte pe tot cuprinsul Indiei şi este folosită de medicii holistici de acolo la tratarea diabetului de aproximativ două milenii (adică de mai bine de 2 000 de ani). Însă pun pariu că nu ai auzit de ea de la doctorul tău. Se numeşte şi gurmarbooti sau gurmar, care înseamnă „distrugătorul zahărului".

În alte părţi, este cunoscută de ani de zile, fiind un tratament serios pentru diabet. În SUA, este doar un supliment alimentar, fără a fi nevoie de reţetă. *Gymnema* este o plantă puternică în reducerea glicemiei şi pare să ofere o oarecare susţinere şi pentru sănătatea pancreasului. *Gymnema* neutralizează gustul zahărului în gură, deci, poate ajuta în cazul acelor insaţiabile atracţii pentru dulciuri şi pofte de carbohidraţi.

Pentru medicina occidentală, primul indiciu că extractele din planta *Gymnema sylvestre* i-ar putea ajuta pe diabetici a venit acum peste 80 de ani, când frunzele s-au dovedit capabile să reducă glucoza din urina persoanelor cu această boală. (Numeroase teste clinice bine concepute au arătat

că GS poate reduce glicemia *à jeun*, glicemia postprandială [după masă] şi hemoglobina A1c, care măsoară nivelurile de zahăr din sânge.)

Mă bucur să aduc la cunoştinţă următorul studiu persoanelor care au diabet tip 1, pentru că rezultatele au fost la fel de impresionante. În acest studiu, cercetătorii au examinat 27 de persoane cu diabet tip 1, pe perioade cuprinse între 2 şi 30 de luni, pentru a vedea dacă administrarea zilnică a 400 mg de GS4, un extract hidrosolubil din frunze de *Gymnema sylvestre*, ar fi util pentru afecţiunea lor. Ce au descoperit ei este uimitor. Au constatat că nevoia de insulină, glicemia, valoarea A1c, proteina plasmatică glicozilată (o proteină de care este ataşată o moleculă de zahăr, care serveşte ca mijloc de măsurare a controlării glucozei) şi lipidele serice au scăzut, toate, la niveluri aproape normale cu *Gymnema* şi au rămas aşa când au verificat 10–12 luni mai târziu.

Partea cea mai grozavă este că a avut loc o creştere a nivelurilor de peptidă C la participanţii la studiu. Peptida C este o analiză de peptidă utilizată des la diabetici pentru a indica dacă o persoană produce insulină şi, dacă da, aproximativ cât produce. Aşadar, constatările vor să spună în esenţă că producţia de insulină era refăcută, probabil datorită regenerării şi reparării celulelor beta. Nu-i aşa că e uimitor?

Grupul de control — un grup similar care a luat o tabletă falsă — nu a prezentat niciuna din aceste îmbunătăţiri şi a suferit o înrăutăţire pe durata studiului. Nu s-au raportat nici efecte adverse majore. Deci, dacă tu crezi că ai nevoie de insulină pentru totdeauna, mai gândeşte-te. E posibil să scapi de ace o dată pentru totdeauna, chiar dacă acum ai nevoie de injecţii.

CE FACE ACEASTĂ PLANTĂ. *Gymnema* are o performanță generală destul de uimitoare.

- Regenerează celulele beta pentru ca pancreasul să poată produce insulină. Asta ar putea face ca organismul să-şi crească singur nivelul insulinei.
- S-a arătat că reduce colesterolul seric şi trigliceridele.
- Ar putea fi capabilă să-ți suprime pofta de dulciuri.
- Regenerând celulele beta, ar putea fi capabilă să compenseze uşor răul făcut de alimentele pe care obişnuiai să le mănânci. Mai exact, ar putea fi aptă să remedieze deteriorarea produsă de aloxan (contaminantul folosit în agenții de înălbire care fac făina albă) şi de toate acele bunătăți din făină albă pe care le mănâncă oamenii (desigur, nu tu). Informațiile despre aloxan sunt la pagina 18.
- Are efecte antibacteriene împotriva unor creaturi periculoase, cum ar fi *Pseudomonas aeruginosa* şi *Staphylococcus aureus*. Omoară şi alți microbi. De ce este important acest lucru? Gândeşte-te la boli periculoase precum pneumonia, endocardita, meningita, bolile de origine alimentară, stafilococul auriu rezistent la meticilină (MRSA) şi septicemia.
- Ajută enzimele din corp care determină celulele tale să absoarbă insulina şi s-o folosească; asta înseamnă că glandele tale adrenale şi ficatul nu trebuie să depună atât de mult efort.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Ia zilnic 250–1 000 mg în total — în doze împărțite. Deci, ai putea lua 500 mg de două ori pe zi sau 260 mg de trei ori pe zi. Este bine ca pe produsul tău să scrie că are cam 75% acizi gymnemici sau că este standardizat la 25% acid gymnemic. Există

mărci de calitate la multe magazine naturiste, printre care WholeFoods, GNC şi Vitamin Shoppe.

EFECTE SECUNDARE ŞI PRECAUȚII. Glicemia scăzută este un efect aşteptat, dar poate fi supărătoare dacă o combini cu medicamente care fac acelaşi lucru şi nu reuşeşti să te monitorizezi în mod corespunzător. Aşa că ai grijă să te consulți cu doctorul şi-i arăți rezultatele. Această plantă este remarcabil de bine tolerată în doze normale. Totuşi, rămâi la cea mai mică doză eficientă pentru tine.

Busuiocul sfânt (*Ocimum sanctum*)

În medicina ayurvedică indiană tradițională, busuiocul sfânt (*Ocimum sanctum*) este cunoscut sub numele de tulsi. Tulsi înseamnă „cel incomparabil". Planta este originară din India, dar creşte în toată lumea.

Busuiocul sfânt este una dintre cele mai incredibile plante de utilizat dacă obiectivul tău este să redobândeşti controlul corpului după ravagiile diabetului. Busuiocul sfânt poate îmbunătăți funcționarea celulelor beta din pancreas, ceea ce te ajută să produci mai multă insulină. Câteva dintre uleiurile esențiale vindecătoare, precum eugenolul, cariofilena şi acidul oleanoic, provin din frunzele busuiocului sfânt. El conține de asemenea acid ursolic şi apigenină, alte două substanțe despre care se crede că au proprietăți antioxidante, anticancerigene şi antiinflamatoare. Eugenolul calmează durerea neuropatică.

Într-un mic test clinic efectuat în India şi publicat în *International Journal of Clinical Pharmacology*, cam 40 de pacienți cu diabet tip 2 şi-au întrerupt medicația cu şapte zile înainte de a începe tratamentul cu busuioc sfânt. Apoi, li

s-au administrat frunze de busuioc sfânt timp de alte cinci zile, înainte să înceapă partea principală a studiului. În acest moment, jumătate au primit în mod aleatoriu 2,5 g de pulbere de frunze de busuioc sfânt. Cealaltă jumătate (20 de persoane) a primit un placebo timp de patru săptămâni, apoi, aceste persoane au fost „trecute dincolo" să primească aceeaşi cantitate de busuioc sfânt ca ceilalţi participanţi, timp de alte patru săptămâni.

Rezultatele? Excelente! La primul grup, după primele patru săptămâni, nivelul mediu al glicemiei *à jeun a scăzut* de la puţin peste 134 la aproximativ 100. Apoi, când acest prim grup a primit un placebo timp de patru săptămâni, nivelul glicemiei *à jeun* a urcat din nou la puţin peste 115.

Cercetătorii au formulat o concluzie: „În general, glicemia *à jeun* medie a fost cu 21 mg/dl mai mică în cadrul grupului care a primit busuiocul sfânt. Nu s-au raportat efecte adverse de către cei care au luat busuiocul, nici de cei care au primit placebo". Uau, medicamentele din farmacia mea nu au un palmares şi un profil de siguranţă atât de bune!

CE FACE ACEASTĂ PLANTĂ

- Ar putea avea un efect antidepresiv asupra creierului.
- Are activităţi antiinflamatoare puternice şi acţionează prin suprimarea substanţelor cauzatoare de durere, numite prostaglandine, la fel ca medicamentele inhibitoare ale COX-2 (Celebrex). Ar putea ajuta în caz de artrită. Un mic studiu pe animale sugerează că busuiocul sfânt are aproape aceeaşi calitate de calmare a durerii ca aspirina.
- Este un antioxidant puternic, deci poate ajuta la prevenirea deteriorării celulelor şi organelor de către radicalii liberi.

- Ar putea proteja inima împotriva deteriorării provocate de medicamentele utilizate în chimioterapie, cum ar fi adriamicina. (Dacă faci tratament pentru cancer, întreabă-l pe oncologul tău despre asta.)
- Ajută în caz de sindrom metabolic, pentru că s-a dovedit că scade tensiunea arterială, colesterolul şi trigliceridele la unele persoane şi reduce glicemia.
- Are efecte antibacteriene.
- Este bine cunoscut pentru că îi ajută pe oameni să facă faţă arsurilor la stomac şi balonării. Busuiocul sfânt ar putea avea o activitate anti-ulcer semnificativă prin reducerea efectului acidului peptic asupra membranei stomacale. (Dacă ai ulcer, vorbeşte cu gastroenterologul tău despre utilizarea acestei plante.)
- Ar putea ajuta persoanele cu afecţiuni respiratorii cronice cu bază inflamatoare, cum ar fi astmul.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Nu există o doză tipică pentru busuiocul sfânt, însă în singurul studiu efectuat pe oameni s-au folosit 2,5 g dintr-o pulbere de frunze uscate o dată pe zi, pe stomacul gol. O marcă bună pe care am încercat-o este Supercritical Holy Basil de la New Chapter, comercializat în majoritatea magazinelor naturiste. Acest produs de înaltă calitate conţine 2% acid ursolic, un extract de busuioc sfânt şi furnizează 400 mg per capsulă. Dozajul pentru Supercritical Holy Basil este de două capsule zilnic, care pot fi luate cu sau fără alimente. Eu aş lua una dimineaţa şi una seara pentru a mă bucura de efectele continue pe toată durata zilei. Sunt şi alte mărci care ar putea fi eficiente, dar mie îmi place aceasta foarte mult, deci încearcă s-o găseşti.

Poţi obţine un efect mai uşor şi dacă bei ceai de tulsi; recomand o cană pe zi.

EFECTE SECUNDARE ŞI PRECAUȚII. Teoretic, busuiocul sfânt poate interacționa cu medicamentele pentru diabet şi poate intensifica efectul de reducere a glicemiei. Monitorizează atent glicemia şi asigură-te că medicul tău află despre orice schimbări neobişnuite şi te poate sfătui în legătură cu ajustarea corespunzătoare a medicamentelor. Busuiocul sfânt este diferit de busuioc, planta pe care o găseşti la raionul de legume de la supermarket. Este bine (şi recomandat) să mănânci şi busuioc proaspăt ca supliment alături de busuiocul sfânt.

Acidul lipoic

Acidul lipoic există în mod natural în organism. Este un acid gras care acționează atât în interiorul, cât şi în jurul fiecărei celule din corpul omenesc. Organismul îl foloseşte pentru a produce energie şi, de fapt, acidul lipoic este capabil să transforme glucoza (zahărul din sânge) în molecule de energie.

Se ştie că suplimentele care conțin acid lipoic reduc zahărul din sânge. Studiile au fost făcute folosind forme intravenoase de acid lipoic; prin urmare, este greu de zis dacă un supliment oral va oferi acelaşi efect excelent. Totuşi, un studiu din 2006 a conchis că administrarea orală a acidului alfa lipoic, cel puțin pe termen scurt (în cazul studiului, de două ori pe zi de-a lungul a patru săptămâni), a crescut sensibilitatea la insulină la persoanele cu diabet tip 2.

Acidul lipoic a fost asociat şi cu atenuarea complicațiilor diabetului sub forma neuropatiei dureroase. Un studiu efectuat pe 328 de persoane, publicat în 1997 în revista *Diabetes*, a tras concluzia că o doză de 600 mg de acid alfa lipoic administrată zilnic pe cale intravenoasă, timp de trei

săptămâni, este sigură şi eficientă în reducerea simptomelor neuropatiei periferice diabetice.

Într-un alt studiu, publicat în 2006 în revista *Hormones*, tratamentul oral cu 800 mg pe zi timp de patru luni a părut să amelioreze disfuncţia autonomă cardiacă la pacienţii care aveau diabet non-insulinodependent, o formă a diabetului tip 2.

Întâmplător, acidul lipoic este şi o substanţă cu mare putere ce activează în organism căile metabolice ale antioxidanţilor. Antioxidanţii distrug radicalii liberi periculoşi. Acidul lipoic acţionează la nivel molecular, refăcându-ţi centralele energetice mitocondriale prin substanţa PGC-1, despre care am discutat în Capitolul 3. El poate penetra celulele iubitoare de apă, precum şi pe cele iubitoare de grăsimi, deci merge peste tot, de exemplu în creier, inimă şi pancreas.

Un alt detaliu interesant despre acidul lipoic este acela că poate recicla alte substanţe antioxidante importante, precum vitaminele C şi E şi glutationul, pentru ca acestea să circule prin corp şi să continue să cureţe. Chiar dacă se găsesc cantităţi mici de acid lipoic în multe alimente, există cantităţi mai mari în rinichi, inimă, ficat, spanac, broccoli şi extractul de drojdie. Din păcate, molecula de acid lipoic este legată atât de strâns, încât organismului tău îi este greu s-o absoarbă, motiv pentru care le recomand suplimentarea mai ales diabeticilor.

Partea cea mai bună în legătură cu acidul lipoic este că îţi stimulează mitocondriile (centralele energetice celulare) să lucreze, ca să scoţi grăsimea şi zahărul din sânge. Aceasta ar putea fi o metodă ignorată de remediere a rezistenţei la insulină şi poţi spune că ai citit asta pentru prima oară aici.

CE FACE ACEASTĂ SUBSTANȚĂ NUTRITIVĂ. Când se pune pe treabă pentru tine, acidul lipoic realizează multe.

- Este genial în reducerea durerii de nervi, deci îi poate ajuta pe cei cu neuropatii dureroase. În cazuri uşoare, s-ar putea să fie singurul lucru de care ai nevoie pentru a opri durerea.
- Conține două substanțe (grupuri de tiol) care se fixează de metalele periculoase din corp şi creier, deci se comportă puțin ca un agent chelator. Un lucru bun, deoarece ar putea reuşi să-ți curețe organismul de mercur sau de alte metale dăunătoare. Asta ar putea însemna risc redus de boală Alzheimer şi de boală Parkinson.
- Pătrunde în creier şi protejează celulele cerebrale de deteriorarea cauzată de radicalii liberi, ceea ce te poate ajuta să-ți păstrezi memoria şi activitatea, poate chiar după un accident vascular.
- Stimulează hormonul tiroidian, ca să-ți poată da energie şi să te ajute să slăbeşti.
- Pare să hrănească nervii care aprovizionează inima şi poate ameliora anumite tipuri de palpitații.
- Atenuează liniile de expresie şi ridurile şi se găseşte în multe creme.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Suplimentele de acid lipoic diferă mult. Forma R este componenta activă biologic (naturală pentru corpul nostru), care îi oferă efectele fenomenale şi capacitatea sa de a mări nivelurile de glutation, care îți ajută ficatul să se detoxifice.

Forma S este produsă pe cale sintetică într-un laborator şi nu este la fel de activă biologic. Suplimentele obişnuite de acid alfa lipoic sunt compuse din ambele versiuni, adică

formele R şi S, într-un raport 50/50. Aşadar, dacă vei cumpăra un supliment de acid alfa lipoic de 50 mg, atunci vei obține doar 25 mg din forma R activă biologic. De aceea, îți recomand să iei acid R-lipoic în loc de acid alfa lipoic. S-ar putea să fie un pic greu de găsit, dar merită efortul.

Corpul tău reuşeşte mai bine să utilizeze forma R. Unele companii, precum Xymogen (un producător exclusiv de formule medicale), oferă formule de acid alfa lipoic cu eliberare prelungită, care continuă să acționeze ore întregi după ce ai înghițit tableta. Aceasta cu siguranță este o opțiune dacă doctorul ți-o recomandă. Eu am folosit marca ALAMax CR şi a funcționat bine. Dar, te avertizez, îți face urina să miroasă a sparanghel! Este destul de inofensiv, dar poate stânjenitor.

Dacă optezi pentru acid R-lipoic, ia 100 mg de 2–4 ori pe zi. Dacă alegi acidul alfa lipoic, ia de două ori cât ai lua din versiunea R. (Deci, dacă luai 100 mg acid R-lipoic şi ai trecut la acid alfa lipoic, ar trebui să iei 200 mg pentru a obține acelaşi efect.) Ia aceste suplimente de două sau trei ori pe zi. Ele se administrează cel mai bine pe stomacul gol, cu o oră înainte de masă sau la două ore după. Îți prezint mărcile pe care le-am luat şi pe care ți le pot recomanda în siguranță.

Super R Lipoic Acid de la Life Extension. Îmi place această marcă pentru că este extrem de utilizabilă în organism şi este foarte pură. Începe să acționeze mult mai repede decât altele, deoarece are un sistem de livrare special. De asemenea, este forma R a acidului lipoic, deci este destul de puternică şi se găseşte sub formă de capsule de 300 mg. Aceasta este o doză bună, aşa că o recomand adesea persoanelor cu diabet, mai ales celor cu neuropatii dureroase. Ai putea s-o iei o dată sau de două ori în timpul mesei. Şi este o formulă vegetariană.

R Lipoic Acid de la Source Naturals. Aceasta este o altă versiune puternică, furnizoare de acid R-lipoic. Este o doză de 500 mg, pe care o poți lua de mai multe ori pe zi pentru a menține efectele benefice. E necostisitoare şi uşor de găsit — larg comercializată la majoritatea magazinelor naturiste.

R Lipoic Acid de la Country Life. Aceasta furnizează 100 mg de acid R-lipoic per capsulă.

Thiocid de la Thorne Research. Aceasta furnizează 300 mg de acid R-lipoic. Am luat această marcă mulți ani, la intervale neregulate. Este foarte pură.

ALAMax CR de la Xymogen. Versiunea cu eliberare controlată a acidului alfa lipoic menține suplimentul mai mult timp în fluxul tău sangvin. Totuşi, este alfa, nu R, însă de foarte bună calitate. Furnizează 300 mg per tabletă.

EFECTE SECUNDARE ŞI PRECAUȚII. Pentru că acidul lipoic reduce glicemia, s-ar putea să fie nevoie să reduci dozajul insulinei, metforminei, gliburidei sau al altui medicament diabetic. De asemenea, acidul alfa lipoic şi acidul R-lipoic ar putea stimula nivelurile tiroidei, iar asta ar putea însemna să ai nevoie de o doză mai mică de Armour Thyroid, Synthroid (levotiroxină) sau alt medicament pentru tiroidă. Efectul acidului lipoic asupra tiroidei unei persoane este foarte individual. S-ar putea să nu fie o idee bună folosirea de cineva cu boala Graves (tiroidă hiperactivă) sau de un individ care ia medicamentul metimazol. Pentru că acidul lipoic pare să stimuleze uşor funcția tiroidă, cred că le poate fi util celor cu boala Hashimoto sau hipotiroidism.

De asemenea, când cumperi suplimente, citeşte etichetele cu atenție. Mă refer aici la acid alfa *lipoic*, nu acid alfa *linoleic*. Acestea sunt două suplimente complet diferite.

Resveratrolul

Resveratrolul este un antioxidant puternic care se găseşte în cacao, în strugurii roşii, în bace şi în vinul roşu. Este un extract care a fost subiectul a sute de lucrări ştiinţifice. Această substanţă este secretată în mod natural de plante. Suplimentele de resveratrol, numite uneori pilula de vin, în mod ironic, nu provin din vin, ci din troscotul japonez.

Studiile iniţiale s-au făcut pe animale, dar resveratrolul şi compuşii recent derivaţi din el sunt testaţi în cadrul unor studii clinice cu oameni în desfăşurare. S-ar putea să dureze ceva vreme.

Acum este testat la oameni datorită descoperirilor remarcabile din studiile pe animale (şoareci şi şobolani). Un studiu a arătat chiar că şoarecii care au primit o alimentaţie bogată în grăsimi şi resveratrol au reuşit să aibă o durată de viaţă normală, evitând boala cardiacă, precum şi diabetul. Corpurile le erau mai sensibile la insulină, iar ei erau mai mobili.

Literatura medicală începe acum să reflecte remarcabilul potenţial al resveratrolului. Un articol publicat în numărul din august-septembrie al revistei *International Journal of Biochemistry and Cell Biology* menţiona „efectele anticancerigene" ale resveratrolului, observând că acestea provin din suprimarea dezvoltării celulelor canceroase. Articolul menţionează chiar că o serie de cancere, de colon, sân, ficat, pancreas, stomac, intestine, rect şi prostată, precum şi limfomul, mielomul şi neuroblastomul „au fost ameliorate prin utilizarea resveratrolului". (În acest caz, cercetătorii studiau celule acestor tipuri de cancer în capsule Petri.)

Consider că există destule dovezi substanţiale pentru a recomanda suplimentele de resveratrol spre a te ajuta să-ţi

reduci riscul de cancer, de tulburări inflamatoare, de atac de cord şi de complicaţii ale diabetului. L-am inclus aici deoarece resveratrolul ţinteşte în mod neobişnuit o moleculă din corp pe care am menţionat-o înainte în carte, numită PGC-1 alfa. Poţi afla totul despre PGC-1 alfa în Capitolul 3, dacă doreşti mai multe date ştiinţifice care să-mi susţină recomandările.

Ideea este că resveratrolul favorizează o mai bună etică a muncii în mitocondrii, centralele energetice celulare care te ajută să te detoxifici. S-ar putea spune că resveratrolul îţi gospodăreşte celulele, la fel ca acidul lipoic şi curcumina. Cu cât centralele tale energetice lucrează mai bine, cu atât eşti mai sănătos şi e mai puţin probabil să te îmbolnăveşti de o tulburare metabolică îngrozitoare. Mitocondriile vechi şi leneşe răspândesc mai mulţi radicali liberi, care îţi deteriorează celulele. Prin urmare, resveratrolul este unul dintre cele mai importante suplimente pe care un diabetic ar trebui să le aibă în vedere.

Este adevărat că resveratrolul, un antioxidant puternic, se găseşte în vinul roşu, deoarece cojile de struguri sunt o sursă de resveratrol. Însă iată partea pe care unii consumatori nu o ştiu: conţinutul de resveratrol variază mult de la un soi de struguri la altul şi depinde de condiţiile de creştere a strugurilor şi de modul de depozitare, prelucrare şi îmbuteliere a vinului. *Dacă vinul nu este făcut din struguri bio, s-ar putea să nu conţină deloc resveratrol.*

De asemenea, ar trebui să bei cam 100 de sticle de vin pe zi ca să obţii aceeaşi cantitate de resveratrol care s-a folosit în studiile pe animale menţionate mai devreme. De aceea, nu poţi raţionaliza consumul de vin ca „supliment". De fapt, dacă exagerezi, este de-a dreptul periculos, pentru că alcoolul este o cauză principală a

pancreatitei şi a cancerului pancreatic sau hepatic. Te rog să vezi afirmaţiile mele despre alcool din Capitolul 4. Şi îmi pare rău dacă tocmai ţi-am distrus scuza pentru paharul de dinainte de culcare. Am făcut-o pentru că îmi pasă cu adevărat.

CE FACE ACEST FITOEXTRACT. Resveratrolul favorizează multe acţiuni sănătoase în organism.

- Ar putea să îmbunătăţească funcţia tiroidă şi să protejeze de cancerul tiroidian.
- Ar putea ajuta şi la atingerea raportului adecvat al colesterolului — relaţia dintre colesterolul „bun" (HDL, lipoproteina cu densitate mare) şi „rău" (LDL, lipoproteina cu densitate mică).
- Ar putea reduce riscul de atac de cord şi de accident vascular.
- Ţi-ar putea proteja ochii de glaucom şi de alte boli care duc la orbire.
- Ar putea îmbunătăţi sensibilitatea la insulină.
- Ar putea contribui la reducerea durerii artritice.
- Poate uşura simptomele, precum durerea şi oboseala generate de anumite tulburări autoimune, cum ar fi artrita reumatoidă şi scleroza multiplă.
- Subţiază sângele, deci îmbunătăţeşte circulaţia sângelui către mâini şi picioare.
- Studiile pe animale par să arate că previne moartea celulelor neuronale, deci are chiar potenţialul de a preveni sau a încetini evoluţia bolii Alzheimer şi a altor boli cu bază neurologică.
- Este un curăţător puternic al radicalilor liberi, prin urmare, ar putea avea potenţial pentru prevenirea sau tratamentul cancerului.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Este extrem de important să alegi suplimente de înaltă calitate. La urma urmei, resveratrolul este una dintre cele mai importante substanțe nutritive pe care le poți lua dacă ai diabet tip 2. Așa că sunt puțin pretențioasă în legătură cu ce consumi.

Află că resveratrolul obișnuit are o rată foarte redusă de absorbție în corp. Cea mai mare parte a sa, cam 75%, iese din corp prin urină și fecale. Ce este absorbit mai stă numai câteva minute. Ține minte asta când alegi mărcile și nu-ți fie teamă să-l rogi pe doctor să-ți prescrie mărci special pentru tine. Câteva dintre cele mai bune mărci se vând prin intermediul cabinetelor medicale.

Ia cam 100 mg resveratrol o dată sau de două ori pe zi. Ai nevoie de un produs făcut din extract standardizat din rădăcină de *Polygonum cuspidatum*. Acesta este numele latin al plantei chinezești hu zhang, cunoscut în mod obișnuit sub numele de troscot japonez, așa că vei vedea asta frecvent pe etichetă.

Îți prezint câteva dintre mărcile mai bune peste care am dat.

Resveratin de la Xymogen are o formă unică, cu acțiune îndelungată. Formula utilizează o formă mai stabilă și mai activă de resveratrol, pe care organismul îl absoarbe și îl determină să acționeze rapid. Această companie folosește o formă metilată a resveratrolului. Pentru consumator, asta se traduce într-o activitate mai ridicată. Pentru că acest produs se vinde doar prin intermediul practicienilor, vezi Resursele de la pagina 601 pentru a afla cum să-l cumperi.

Resveratrol 100 de la Jarrow este 100% trans-resveratrol. Acest produs puternic este pregătit să fie folosit de organism și ușor de integrat. Este găsit frecvent la magazinele naturiste și online.

Transmax Trans-Resveratrol de la Biotivia, un produs foarte pur folosit adesea în teste clinice, conține trans-resveratrol. Nu este modificat genetic, nici nu conține ingrediente de umplutură. Apreciez că această companie își publică certificatul de puritate pe site-ul său.

Polyresveratrol de la Thorne Research conține resveratrol pur, alături de alte ingrediente active care distrug radicalii liberi. Printre acestea se numără ceaiul verde, semințele de struguri și pterostilbenul (una dintre componentele active din resveratrol). Acesta este un alt preferat al medicilor. Îl poți cumpăra online sau prin Thorne Research. Vezi Resursele de la pagina 601 pentru informații legate de cumpărare.

Longevinex 100 mg, care conține 100 mg de trans-resveratrol.

EFECTE SECUNDARE ȘI PRECAUȚII. Resveratrolul este de obicei bine tolerat în doze mici. Unele persoane au raportat următoarele efecte secundare: crampe stomacale, greață, diaree, insomnie, dureri articulare, amorțeală/furnicături în mâini sau labele picioarelor, palpitații și o senzație similară cu energia dată de cafeină. Aceste efecte secundare apar cel mai adesea atunci când dozajul este ridicat sau calitatea produsului este slabă.

Trebuie să te fac să înțelegi că este important să alegi suplimente de resveratrol de bună calitate. Sarcina de a alege un supliment devine derutantă deoarece companiile nu dezvăluie mereu cantitatea de resveratrol activ — o substanță numită trans-resveratrol sau trans-R — din produsul lor în raport cu greutatea totală a produsului. Deci, când vei cumpăra acest supliment, vei vedea notații precum numărul 50 sau un procent cum ar fi 50 sau 80 ș.a.m.d. Acestea se referă la cantitatea de resveratrol din produs în comparație

cu greutatea totală a lui. Cu cât este numărul mai mare, cu atât produsul este mai puternic.

Unele produse folosesc ingrediente de umplutură, precum emodina, pentru a ocupa spațiul. La unele persoane, acestea pot declanșa diaree, în afară de cazul în care ai un stomac de fier. Ca să fii sigur că iei o marcă de resveratrol autentică și pură, rezumă-te la cele pe care le-am menționat sau cere-i companiei ale cărei produse le-ai folosit cu efecte bune să-ți arate un certificat de autorizare. Asigură-te că produsul este proaspăt (verifică mereu data expirării) și că testul care confirmă puritatea a fost făcut la un laborator independent.

Companiile cu reputație bună nu vor avea nimic împotrivă să-ți trimită prin fax sau mail certificatele lor de puritate, dacă suni și întrebi. Există mai multe informații la www.resveratrol.info.

Stevia (mențiune)

Stevia este de fapt un îndulcitor care există în natură, derivat din planta *Stevia rebaudiana*. O menționez aici pentru că acest capitol este dedicat produselor care te pot ajuta să-ți reduci glicemia. Stevia este pur și simplu uimitoare deoarece îți poate îndulci mâncarea și băuturile și are chiar capacitatea să reducă glicemia acționând direct asupra celulelor beta din pancreas pentru a te ajuta să secreți insulină.

Poți găsi stevie la orice magazin naturist. Se vinde ca îndulcitor în extracte lichide, precum și în punguțe drăguțe sub diferite nume comerciale. Stevia este una dintre metodele mele preferate care te ajută să-ți îndulcești alimentele și să nu-ți tulburi glicemia. Mai degrabă te-ar putea ajuta s-o reduci. Ca să citești mai multe despre stevie, mergi la pagina 498.

Formula de glucoză metabolică

Această unică formulă combină unele dintre extractele naturale din plante despre care am vorbit în acest capitol, cum ar fi resveratrolul, curcumina, *Gymnema sylvestre*, vitamina D_3, acidul R-lipoic şi cromul.

S-a dovedit clinic că aceste ingrediente, după cum ai văzut, ajută la menţinerea unor niveluri sănătoase ale glucozei din sânge şi fac în aşa fel încât organismului să-i fie mai uşor să învingă deteriorarea cauzată de radicalii liberi şi să ardă grăsimile. Poţi încerca câte o substanţă nutritivă odată sau poţi testa acest supliment combinat, care poate acţiona la mai multe niveluri pentru tine.

Cu un consum continuu, trebuie să spun că ai putea simţi următoarele beneficii ale Formulei de glucoză metabolică:

- glicemie redusă;
- mai puţină poftă de dulciuri;
- mai multă energie;
- potenţial de ardere mai rapidă a grăsimilor;
- timp îmbunătăţit de vindecare a rănilor;
- mai puţine senzaţii de durere de nervi;
- sensibilitate îmbunătăţită la insulină;
- colesterolul şi tensiunea reduse.

Formula de glucoză metabolică se comercializează în SUA la o populară clinică pentru slăbire, numită Metabolic Research Center. Programul ei caută să te ajute să scazi în greutate echilibrând hormonii importanţi din corp, cum sunt estrogenul, progesteronul, insulina, DHEA, tiroida ş.a.m.d. Acest produs se vinde şi online la www.emetabolic.com.

Capitolul 14

Magia mineralelor. Pasul 5

Poate nu crezi că eşti stresat, dar, în lumea asta nebună a noastră, probabil că eşti. Cu siguranță, dacă ai pre-diabet sau diabet, organismul tău este sub un stres permanent. Stresul poate duce la deficiențe de minerale, iar, când se întâmplă asta, menținerea glicemiei la niveluri rezonabile devine mai dificilă.

Mineralele reprezintă o metodă ieftină şi uşoară de a-ți susține metabolismul natural şi de a-ți îmbunătăți nivelul de zahăr din sânge. De fapt, fără minerale sănătoase, sistemul tău imunitar primeşte o lovitură şi există o probabilitate mai mare de a te îmbolnăvi de răceală sau gripă; nu poți produce destul hormon tiroidian, ceea ce contribuie la rezistența la insulină; inima s-ar putea să nu aibă un ritm corespunzător şi te simți slăbit şi obosit. Mineralele sunt esențiale pentru o stare de sănătate bună şi pentru viață în sine.

Există două tipuri principale de minerale: macrominerale şi oligominerale. Macromineralele, după cum sugerează numele lor, înseamnă că avem nevoie de o cantitate mare din ele — sodiu, calciu, magneziu, fosfor şi stronțiu.

Micromineralele, numite şi oligominerale, reprezintă doar câteva g din greutatea corpului. Avem nevoie de cantități microscopice, de unde şi numele lor. În corp, oligomineralele au rol de ajutoare, iar, pentru diabetici, sunt într-adevăr de mare ajutor. Oligomineralele includ fierul, zincul, vanadiul, cromul, manganul, cuprul şi iodul.

În timpul prelucrării alimentelor, se pierd cantități semnificative de minerale. Ca să vezi cât de multe se pierd, vezi „Pierderi potențiale de minerale în prelucrarea alimentelor“ de la această pagină, care provine din lucrarea *Staying Healthy with Nutrition: The Complete Guide to Diet and Nutritional Medicine* de Elson M. Haas. Cred că acest tabel spune tot. Autorii şi editorul au avut amabilitatea de a-mi permite să ți-l prezint în cartea mea.

Dacă ar fi să pariez, aş fi sigură că nu consumi cantități suficiente de minerale sănătoase în fiecare zi. Bănuiesc şi că, probabil, consumi cantități excesive dintr-un anumit mineral, şi anume sodiul. Faci asta presărând sare albă obişnuită (clorură de sodiu) pe mâncărurile tale şi în cam toate alimentele procesate pe care le bagi în gură. Sarea albă de masă este practic lipsită de aproape toate mineralele de care are nevoie pancreasul. Poți citi întreaga mea expunere despre sare în Capitolul 9.

PIERDERI POTENȚIALE DE MINERALE ÎN PRELUCRAREA ALIMENTELOR

MĂCINAREA GRÂULUI		RAFINAREA TRESTIEI DE ZAHĂR	
MINERAL	PIERDERE	MINERAL	PIERDERE
Mangan	88%	Magneziu	99%
Crom	87%	Zinc	98%
Magneziu	80%	Crom	93%
Sodiu	78%	Mangan	93%
Potasiu	77%	Cobalt	88%

Fier	76%	Cupru	83%
Zinc	72%		
Fosfor	71%		
Cupru	63%		
Calciu	60%		
Molibden	60%		
Cobalt	50%		

Datele din acest tabel au fost compilate din informații găsite în *The Trace Elements and Man* de Henry Schroeder.

Cea mai bună metodă de a obține minerale importante este o alimentație sănătoasă, bogată în legume frunzoase de culoare verde-închis. O altă metodă simplă şi uşoară este să bei un supliment verde, aşa cum te-am rugat în Capitolul 12. Suplimentele sub formă de băuturi verzi sunt făcute din superalimente, cum ar fi clorela şi spirulina. Acestea furnizează exponențial mai multe minerale decât orice alt supliment pe care l-ai putea lua; în plus, se găsesc într-o formă naturală, pe care celulele tale o absorb rapid.

Mineralele îmbunătățesc sensibilitatea la insulină, astfel încât îți ajută organismul să încorporeze în celule tot zahărul care s-ar revărsa altfel şi ți-ar deteriora rinichii, ochii şi creierul.

Îmi dau seama că mulți vând suplimente orale care conțin minerale. Nu e nimic rău neapărat în a lua suplimente cu multiminerale. Doar că multe dintre ele sunt în forme greu de absorbit de corp, aşa că pot provoca multe efecte secundare. De asemenea, uneori raportul mineralelor

dintr-o anumită formulă îți strică echilibrul mineral personal; deci, încă o dată, m-aş bucura mai mult să mănânci alimente bogate în minerale sau să completezi cu suplimente verzi care vin de la Mama Natură şi sunt măcinate pentru tine sub forma unui supliment alimentar.

Minerale pentru normalizarea glicemiei

Să vorbim despre cele mai importante minerale de care ai nevoie pentru a-ți menține glicemia la nivel normal.

Cromul

Cromul este unul dintre cele mai utile oligominerale pentru diabet pentru că ajută la transformarea carbohidraților în energie. Ar putea, de asemenea, să stabilizeze glicemia şi să reducă pofta de carbohidrați.

La persoanele cu diabet tip 2 care au deficiență de crom, suplimentarea acționează crescând nivelul de insulină (lucru care, în cele din urmă, contribuie la slăbire) şi ajutând la stabilizarea creşterilor bruşte ale glicemiei care au loc după mese. Iar această mică informație despre crom este esențială pentru persoanele cu diabet: mineralul ar putea influența funcția tiroidă deoarece te ajută să transformi hormonul tiroidian inactiv în hormon activ (T3), iar asta determină capacitatea de ardere a grăsimilor. După cum ştii, nivelul redus de hormon tiroidian ar putea contribui la îngrăşare şi la diabetul 2. Şi persoanele cu hipoglicemie pot folosi cromul pentru acest efect stabilizator asupra zaharurilor din sânge.

Studiile arată că o deficiență de crom poate contribui la creşterea colesterolului. Un studiu a arătat că, atunci când

li s-a administrat crom, participanții au suferit o reducere a lipoproteinelor dăunătoare şi o creştere a HDL (lipoproteine cu densitate mare). Aşadar, chiar dacă este cunoscut mai ales pentru capacitatea sa de a ajuta la oprirea poftei de dulciuri şi de a stabiliza glicemia, cromul poate îmbunătăți şi raporturile colesterolului.

Studiile efectuate de spitale şi universități importante arată că suplimentarea cu crom îi poate ajuta pe oameni să reducă grăsimea corporală, să stabilizeze glicemia, să sporească dezvoltarea musculară şi să scadă nivelurile crescute ale colesterolului. Cercetătorii au observat aceste efecte mai ales la persoanele cu deficiență de crom de la bun început. Nu s-a observat acest efect când s-a administrat mai mult crom sub formă de supliment persoanelor care aveau deja niveluri suficiente.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Cele mai multe suplimente sunt făcute din picolinat de crom. Însă polinicotinatul de crom a fost recomandat de Consiliul Național pentru Cercetare al SUA ca formă preferată de supliment de crom datorită absorbției sale uşoare şi activității superioare în organism. Forma de polinicotinat a cromului este mai eficientă decât orice alt tip de supliment de crom comercializat la magazinele naturiste pentru că leagă cromul elementar de niacină (vitamina B_3). Se furnizează o formă de crom activă biologic, care este uşor utilizată de organism.

Vei vedea adesea scris pe etichetele suplimentelor Crom GTF. GTF vine de la factorul de toleranță la glucoză. Câteva suplimente cu reputație bună sunt: Natural Factors, Chromium GTF Chelate, tablete de 500 mg; Jarrow Formulas, Chromium GTF, capsule de 200 mg; Bluebonnet Nutrition, GTF Chromium, capsule de 200 mg.

Doza recomandată este de 100–200 mcg de 1–3 ori pe zi. Nu depăşi niciodată 1 000 mcg pe zi, pentru că ţi-ai putea deteriora rinchii în timp şi s-ar cauza o deficienţă relativă a celorlalte minerale. Administrarea de ibuprofen, aspirină sau naproxen poate spori absorbţia cromului în organism.

AVERTISMENT. Administrarea unui supliment de crom îţi poate scădea glicemia, ceea ce este un lucru bun. Însă, dacă iei şi medicamente pentru reducerea glicemiei sau alte suplimente în acest scop, ai putea suferi o hipoglicemie periculoasă, care ar provoca o comă diabetică. Cromul este în general bine tolerat, dar discută cu doctorul dacă este potrivit pentru tine, deoarece unele persoane au prezentat efecte secundare precum ameţeală, senzaţie de sfârşeală, oboseală, pierderea apetitului sau învineţire inexplicabilă.

Magneziul

Mineralul esenţial magneziu ajută la stabilizarea ritmului cardiac, la reducerea depresiei şi durerii, precum şi la formarea hormonului tiroidian. Este un mineral incredibil de necesar pentru o sănătate bună pe toată linia. O deficienţă de magneziu poate să contribuie la diabetul tip 2 şi să creeze complicaţii pentru inima ta cea harnică şi loială.

Americanii ar putea avea un nivel redus de magneziu din mai multe motive. Mai întâi, prelucrarea alimentelor face să fie îndepărtat mineralul. De asemenea, solurile în care creşte hrana, în ansamblu, sunt adesea deficiente în magneziu. Alimentele bogate în magneziu sunt cerealele nerafinate, fructele cu coajă lemnoasă şi legumele verzi. Legumele frunzoase verzi sunt surse deosebit de bune de magneziu

pentru că ele conțin niveluri ridicate de clorofilă (la fel ca super-alimentul verde pe care vreau să-l bei zilnic).

Multe medicamente fură magneziul, aşadar, când iei anumite diuretice, pastile pentru tensiune, steroizi, estrogeni sau medicamente pentru diabet (sulfonamide, care sunt bazate pe sulf), te-ai putea pomeni cu o deficiență de magneziu de la efectul de furt pe care îl au medicamentele.

În sfârşit, oamenii încearcă să-şi întărească oasele cu calciu şi să prevină osteoporoza, însă unii specialişti consideră că suplimentarea cu calciu scoate mai uşor magneziul din organism. Cele două minerale concurează într-un fel. Ideea de ținut minte este că magneziul poate face minuni la o persoană cu diabet. (Dacă iei un supliment de calciu, e o idee bună să iei şi un supliment de magneziu.)

De fapt, un studiu publicat în 2009 a tras concluzia că, la persoanele cu diabet tip 2, deficiența de magneziu poate fi extrem de dăunătoare pentru funcția renală. Suplimentarea cu acest mineral ar putea îmbunătăți activitatea insulinei în corp. Un alt beneficiu important pentru persoanele cu diabet sau sindrom metabolic este efectul magneziului asupra inimii. El ajută la creşterea rezistenței arterelor, la îmbunătățirea contractilității inimii şi favorizează raporturi mai sănătoase ale colesterolului. De asemenea, ar putea să uşureze crampele la picioare şi spasmele musculare şi, desigur, să crească rezistența oaselor. Un alt beneficiu impresionant este capacitatea magneziului de a ajuta o persoană să se relaxeze. Are un efect calmant asupra oamenilor cu anxietate.

Câteva simptome ale deficienței de magneziu sunt, deloc surprinzător, agitația şi anxietatea, sindromul picioarelor neliniştite, tulburările de somn, hipotensiunea arterială, ritmurile cardiace anormale, spasmul muscular şi slăbiciunea, dificultatea de a adormi sau de a dormi şi creşterea

necorespunzătoare a unghiilor. Unii oameni de ştiinţă cred chiar că deficienţa de magneziu poate contribui la convulsii.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Adulţii ar trebui să ia aproximativ 100–200 mg o dată sau de două ori pe zi. Unii constată că pot tolera puţin mai mult. Totuşi, ia mai mult numai cu acordul medicului tău, deoarece persoanele cu probleme hepatice sau renale (printre care se numără multe cu diabet) pot ajunge să facă intoxicaţie cu magneziu.

Cele mai bune forme de magneziu sunt formele chelatate sau glicinate, care se vând la magazinele naturiste. Este bine ca magneziul să fie legat de un aminoacid precum aspartatul, malatul sau glicinatul, pentru că aceste forme au o probabilitate mai mică — dacă au — de a cauza diaree, unul dintre efectele secundare tradiţionale ale magneziului.

Fii atent la farmacie şi nu lua o sticluţă de citrat de magneziu, pentru că acela te va face să mergi repede la toaletă. Este laxativ. De asemenea, să ştii că prea mult magneziu poate provoca greaţă, pierderea apetitului, diaree, moleşeală, slăbiciune, hipotensiune arterială sau ritm cardiac anormal.

Cred în suplimentarea cu minerale deoarece corpul omenesc necesită minerale şi, cum am menţionat mai devreme, solul poate fi golit de ele. Superalimentele vin din ocean, nu de pe uscat, unde solurile sunt sărăcite. Plantele oceanice absorb mineralele din ocean şi le transformă într-o formă de minerale pe care corpul tău le absoarbe rapid. Constituie un mijloc eficient de a introduce rapid mineralele în organism. De aceea am menţionat în Capitolul 7 (p. 232) un supliment verde derivat din alge marine, numit Ocean's Alive Marine Phytoplankton. Alte două mărci reputate de magneziu

sunt Dr. Stephen Sinatra's Advanced BioSolutions Broad Spectrum Magnesium sau Doctor's Best High Absorption Magnesium.

Fierul

Fierul e un metal esențial pentru majoritatea formelor de viață, inclusiv pentru oameni. Este unul dintre cele mai abundente metale de pe planetă. În corpul nostru, fierul este implicat în multe reacții enzimatice şi ajută la livrarea oxigenului la fiecare celulă. Fără suficient fier, organismul duce lipsă de oxigen.

Cam două treimi din fierul din corp se găseşte în hemoglobină, proteina din globulele roşii care transportă oxigenul la țesuturi. Deci, după cum vezi, fierul este indispensabil pentru sănătate.

Capacitatea de a depozita fierul este controlată parțial de sănătatea sistemului tău intestinal. Acesta este încă un motiv pentru a mânca alimente sănătoase şi hrănitoare. Dacă ai o deficiență de fier, celulele tale vor simți lipsa oxigenului şi se vor sufoca până când vor începe să moară. În cele din urmă, moartea celulară duce la imunitate scăzută, slăbiciune şi oboseală.

Deficiența de fier poate reduce şi nivelurile de hormon tiroidian activ (T3) deoarece ai nevoie de fier pentru a transforma hormonul tiroidian inactiv (T4) în forma sa utilă, cea activă (T3). Deficiența de fier este dăunătoare îndeosebi pentru persoanele cu diabet deoarece contribuie la hipotiroidism. Adu-ți aminte din Capitolul 6 că oamenii cu hipotiroidism prezintă o probabilitate mai mare de a avea diabet pentru că nu pot elimina toate grăsimile şi zahărul din celulele lor; metabolismul lor este lent. Ca fapt divers,

fierul nu este singurul mineral care afectează tiroida. La fel fac zincul şi seleniul.

Alte simptome care ți-ar putea indica o deficiență de fier sunt irascibilitatea, depresia sau dificultatea de concentrare. Unghiile ar putea să ți se rupă uşor, iar inima să bată nebuneşte chiar şi fără să faci cine ştie ce efort. Multe alte tulburări sau deficiențe de minerale pot cauza simptome similare; prin urmare, identificarea unei deficiențe reale de fier nu este întotdeauna uşoară. Doctorii care sunt la curent cu acest lucru recomandă o analiză de sânge numită feritină serică, ce arată dacă rezerva ta de fier este sănătoasă. Dacă se constată că este redusă, suplimentele (împreună cu băuturile verzi care conțin spirulină) ar putea fi potrivite pentru tine.

CE ÎNSEAMNĂ NUMERELE

Când doctorii îți măsoară fierul cu ajutorul analizei pentru feritina serică, intervalul total diferă pentru bărbați şi femei.

Bărbați: 12–300 ng/ml.
Femei: 12–150 ng/ml.

Cu cât te situezi mai jos în intervalul normal, cu atât este mai probabil să prezinți simptome ale deficienței de fier. Obiectivul general pe care să îl urmăreşti este undeva între 70 şi 90. Când nivelul feritinei este scăzut, vei avea hipotiroidie la nivel celular, care, la rândul ei, exacerbează diabetul. Acest lucru este explicat în întregime în Capitolul 6.

Durează numai câteva luni de suplimentare cu fier ca să readuci la viață un individ care are deficiență, iar, la persoanele cu diabet, puțin fier poate produce o mare schimbare în sănătatea lor.

Şi încă un considerent foarte important: printre medicamentele care îți fură fierul valoros din organism ce numără medicamentele de blocare a acidului (utilizate pentru reflux gastroesofagian şi arsuri stomacale), precum şi aspirina, multe antibiotice, unele diuretice şi antiinflamatoarele populare, cum ar fi ibuprofenul şi naproxenul. Şocant este că şi unele medicamente pentru diabet (în special sulfonilureele) fură acest mineral important.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. În afară de cazul în care o analiză sangvină arată că ai deficiență de fier, prefer să-ți iei fierul din băuturi verzi sau din melasă neagră. Un ingredient al băuturilor verzi este spirulina, care conține de 2 000 de ori cantitatea de fier din spanac. Nu-ți face griji, este sigură şi chiar considerată sănătoasă.

Obținerea fierului din alimente menajează mult mai mult stomacul. Câteva alimente cu surse bogate de fier sunt cărnurile slabe (de preferință, de la animale crescute cu acces la aer liber), ficatul, ouăle, legumele frunzoase verzi (kale, spanac, frunzele de nap), pâinea integrală, stafidele şi melasa.

Fierul există în două forme: heminic şi nonheminic. Fierul heminic se găseşte în alimentele de origine animală, cum ar fi carnea de vită, pui, curcan, porc şi fructele de mare. Organismul poate lua forma nonheminică a fierului din fructele cu coajă lemnoasă, fasole, fructe, legume şi cereale. Alimentele care conțin vitamina C (citricele) dau o mână de ajutor, stimulându-ți capacitatea de a absorbi fierul din alimente.

Dacă ai nevoie de un supliment alimentar cu fier, limitează-te la mărcile care se digeră uşor; altfel, te-ai putea trezi cu constipaţie şi crampe stomacale. Printre mărcile mai bune de fier, care au o probabilitate mai mică de a cauza efecte secundare gastrointestinale, se numără Iron Glycinate şi Nu-Iron (Nifere)x (complex polizaharid-fier) şi se vând la majoritatea farmaciilor şi în unele magazine naturiste.

Dozajul este de cam 150 mg zilnic, în timpul mesei, timp de două sau trei luni sau după cum îţi sugerează medicul. Ar putea fi nevoie de timpul acesta ca să observi o îmbunătăţire a simptomelor şi o creştere a nivelului de fier din sânge. Nu recomand să iei produse de fier cu sulfat feros, însă acestea sunt încă recomandate uneori de medici, poate pentru că se găsesc foarte uşor şi sunt ieftine. Dacă iei forma aceasta, îţi recomand să iei şi puţină vitamina E, pentru că unele cercetări sugerează că această vitamină este epuizată de sulfatul feros.

SECRETUL SĂRII

Sărurile sănătoase susţin funcţia tiroidă şi îmbunătăţesc valoarea glicemiei. Eu port la mine propria solniţă ca să pot adăuga la mâncare sare de mare sănătoasă, nemodificată, în locul sării de masă ieftine, care este lipsită de minerale sănătoase.

Cumpără-ţi la orice farmacie sau magazin cu produse pentru camping un mic recipient cilindric din plastic sau metal. Asigură-te că este etanş. Al meu este metalic şi încape pe inelul de chei ca să-l pot lua cu mine peste tot. Citeşte pagina 556 ca să afli despre cele mai sănă-

toase săruri de pe Pământ, care nu numai că dau un gust mai bun mâncării tale, dar au şi capacitatea de a-ți îmbunătăți sănătatea.

În cazul suplimentării cu fier, apare adesea o schimbare inofensivă în verde a culorii scaunului. (Spune-le prietenilor că îți aduci contribuția la „curentul verde".)

Acumularea de fier poate fi periculoasă pentru copilaşi, aşa că ai grijă să încui dulăpiorul cu medicamente în prezența copiilor mici. Încă o notă de avertizare: unele tipuri de fier lichid pot păta sau înnegri dinții la adulți şi copii, mai precis formele de origine animală (heminice). Formele de *origine vegetală* (nonheminice) ale fierului lichid nu ar trebui să o facă. Ca precauție, cel mai bine este să te speli pe dinți imediat după ce iei suplimente de fier lichid.

Vanadiul

Organismul are nevoie doar de cantități micuțe din oligomineralul vanadiu. Nu am nicio îndoială că o deficiență de vanadiu poate să contribuie la diabet şi să afecteze sensibilitatea la insulină; totuşi, nu sunt convinsă că persoanele cu diabet chiar au o deficiență. Este uşor să-ți menții rezerva de vanadiu din organism cu ajutorul alimentației.

Este adevărat că nivelurile reduse ale acestui mineral au fost asociate cu colesterolul ridicat şi glicemia crescută, cel puțin în studiile efectuate pe animale. Suplimentarea cu vanadiu îți poate face organismul mai sensibil la insulina din sânge, deci poate să ajute la reducerea glicemiei şi să trimită glucoza la muşchi, unde este nevoie de ea.

Unii s-au grăbit să adopte vanadiul ca supliment pentru toată lumea care are diabet, dar acest lucru se bazează doar pe studii efectuate pe animale (pe şobolani, mai exact). Suplimentele ar putea fi capabile să reducă colesterolul LDL rău (lipoproteina cu densitate mică), care este asociat cu întărirea arterelor, şi, de asemenea, să diminueze nevoia de insulină atât în diabetul tip 1, cât şi în cel tip 2.

Cred că acest supliment este bun pentru tine dacă se arată că ai deficienţă de vanadiu. Suplimentele nu vor fi probabil de mare ajutor dacă nu ai o deficienţă şi ar putea contribui la problemele renale. Alimentele care conţin vanadiu sunt cerealele integrale, fructele de mare, seminţele, ciupercile, mărarul, uleiul de măsline, fasolea, morcovii, verdeţurile, usturoiul, salata verde şi piperul.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI. Prefer ca oamenii să ia vanadiu în cadrul unui supliment cu oligominerale decât un supliment izolat numai cu acest mineral. Oligomineralele conţin şi alte minerale care ajută vanadiul, cum ar fi cromul, zincul, manganul şi magneziul. Un alt motiv este că alimentaţia ar putea să-ţi furnizeze între 20 şi 60 mg pe zi, în timp ce un supliment ar putea ajunge la 100 mg. E destul de mult şi ar putea să-ţi zdruncine organismul. De aceea nu sugerez de obicei să iei atât de mult decât dacă vrea doctorul tău şi ţi se monitorizează prin analize de sânge orice schimbări alarmante.

Pe scurt, mineralele sunt absolut esenţiale pentru sănătatea pancreasului şi sensibilitatea la insulină. În loc să iei câte un singur mineral, sunt de acord să iei un singur supliment care să conţină diverse minerale. Mă refer la o formulă toate-în-unu. Am găsit mai multe formule de înaltă calitate, care îţi oferă minerale în cea mai bună formă. Acestea sunt:

Dr. Dave's Magic Minerals — disponibile online la www.stages-of-life.com; Jarrow Formula's Mineral Balance, la majoritatea magazinelor naturiste; Biomins de la Thorne Research, care nu conține stearat de magneziu, la www.thorne.com.

Partea a VI-a

REȚETE ŞI PONTURI ÎN BUCĂTĂRIE

Capitolul 15

Mănâncă dulciuri fără să suferi

Americanii au o atracție insațiabilă pentru dulciuri, înfulecând între 41 şi 82 kg de dulciuri anual de persoană! În lume, consumul de masă al zahărului rafinat şi al aditivilor periculoşi precum siropul de porumb bogat în fructoză (HFCS) creează o epidemie de obezitate, tulburări autoimune, tulburări digestive, probleme cu tiroida, diabet şi tripla amenințare numită sindrom metabolic — colesterol periculos de ridicat, glicemie mare şi hipertensiune arterială, adesea combinate cu kilograme în exces.

Cu această epidemie de cetățeni malnutriți şi supraîndulciți, cred că este timpul să ne reevaluăm sistemul de convingeri legate de hrană şi dependența pe care o avem cu toții de deserturile lipicioase şi de alimentele procesate în general. Dacă nu facem schimbări în bucătărie şi nu folosim metode mai sigure de a ne îndulci alimentele, vom continua să ne pierdem calitatea vieții şi să murim mai tineri. Din fericire, schimbările pe care le recomand aici sunt bune pentru tine şi au un gust grozav. În cele din urmă, vei înceta să pofteşti atât de mult la dulciuri, odată ce te obişnuieşti să mănânci zaharuri mai bune. Ar putea dura câteva săptămâni, deci ai răbdare.

Mai încolo în acest capitol, promit să clasific cele mai populare zaharuri disponibile în „bun", „mai bun" sau „cel mai bun", ca să ai alternative delicioase şi sănătoase care să-ți îndulcească viața fără să te facă să suferi. Acest capitol cuprinde şi informații despre populara dietă pe baza

indicelui glicemic, pe care o țin mulți diabetici. Eu nu sunt de acord cu această dietă şi îți voi spune de ce. Deocamdată, să analizăm mai amănunțit cele mai dulci otrăvuri.

Cum se comportă zahărul în organism?

Să lămurim ceva chiar acum. Zahărul nu este „tipul cel rău" din diabet, aşa cum spune toată lumea. Avem nevoie de nişte zahăr care să ne ajute să gândim şi nu vreau ca o mulțime de oameni să citească această carte şi să devină zaharofobi. Diabetul şi alte probleme înrudite, precum sindromul metabolic, hiperglicemia şi rezistența la insulină, sunt de fapt legate de *reacția* corpului la zahăr şi de incapacitatea acestuia de a prelucra zahărul în mod corect.

Acestea fiind înțelese, vreau să trec la zahărul alb, rafinat, care este diferit de zahărul care există în mod natural în natură. Zahărul alb rafinat este foarte prelucrat şi mult mai dulce decât zaharurile Mamei Natură. Acest tip de cristal se vinde pretutindeni la pungă, în supermarketuri.

Zahărul alb rafinat este genul de substanță care chiar favorizează diabetul. El suprimă sistemul imunitar, făcând pancreasul să secrete cantități anormal de mari de insulină pentru a descompune zahărul. Insulina rămâne în fluxul sangvin mult timp după ce este nevoie de ea şi continuă să suprime un important hormon imunostimulator, numit hormon de creştere. Nu-ți face griji; această suprimare nu înseamnă că te vei micşora, însă ai putea face infecții repetate.

Zahărul în exces este depozitat în ficat sub formă de glicogen. Dar ficatul poate depozita doar o cantitate limitată. Se umflă până când capacitatea îi va fi depăşită. Atunci, zahărul îți inundă fluxul sangvin sub formă de acizi graşi, care

sunt depozitați apoi în zonele „inactive“ ale corpului — cu alte cuvinte, grăsime depozitată. Asta duce la coapse mai groase, fund mai mare şi grăsimea în exces pe care unii o confundă cu colăceii.

Grăsimea este literalmente energia (sau caloriile, care sunt o unitate de măsură a energiei) excedentară pe care ai consumat-o, energie de care organismul tău nu are nevoie, aşa că o depozitează pentru o eventuală lipsă. Acesta este un alt exemplu care arată cât de miraculos este organismul omenesc şi cum, în vremurile moderne, cu toate facilitățile noastre, îi tulburăm mecanismele de supraviețuire.

Oricum, să ne întoarcem la povestea noastră cu acizii graşi. După ce sunt depozitate în zonele „inactive“, aceste substanțe periculoase sunt distribuite spre organele mai active, cum sunt inima şi rinichii, care încep în cele din urmă să se strice pentru că le ceri să lucreze peste puterile lor.

Închipuie-ți un muncitor de uzină epuizat, care este împins încontinuu să muncească până cade. Sau un maratonist, căruia i se cere să mai alerge un maraton fără a se odihni. Asta se întâmplă cu inima şi rinichii tăi când îi munceşti prea tare mâncând mai mult decât are nevoie corpul. Şi creierul tău intră în această imagine. Memoria începe să slăbească, problemele simple de aritmetică devin dificile şi nu-ți poți aminti ce ai mâncat aseară, la cină, sau numele nu-ştiu-cui sau a nu-ştiu-ce. Zahărul te prosteşte.

Zahărul distruge şi bacteriile sănătoase naturale, care trăiesc în mod normal în intestinul tău. Fără o colonie de bacterii benefice, organismul tău nu poate produce vitamine B şi, mai rău, te infectezi cu ciuperca *Candida albicans*. Această întreagă cascadă duce la oboseală, depresie, deteriorare a nervilor, confuzie şi zeci de alte simptome, fiecare cerând propriul medicament pe bază de rețetă pentru a fi

reparat. Dacă mănânci prea mulți melcişori lipicioşi cu scorțişoară, vei deveni în cele din urmă o farmacie ambulantă.

ZAHĂRUL CU ALT NUME

Dacă faci tot ce poți pentru a limita consumul de zahăr, va trebui să citeşti cu atenție toate etichetele produselor. Ce cauți? Din păcate, nu e destul să cauți doar zahărul. Trebuie să fii atent şi la aceste elemente, prezentate în continuare.

Zaharoză — un alt nume pentru zahăr, chestia albă cristalizată, rafinată, din zaharnița ta. (Din punct de vedere chimic, zahărul este o combinație de glucoză şi fructoză.)

Dextroză — de fapt, glucoză pură, un zahar simplu alcătuit dintr-o singură moleculă.

Lactoză — un zahar simplu din lapte.

Maltoză — un zahar simplu din amidon, de obicei cereale.

Maltodextrină — un zahar sintetic din maltoză şi dextroză.

Zahăr brun — zahărul rafinat învelit în melasă şi colorat cu caramel.

Zahăr brut — un zahăr alb mai puțin rafinat, în care rămâne o cantitate mică de melasă.

Fructoză — un zahar simplu din fructe.

Sirop de porumb — un sirop artificial făcut din porumb, conținând proporții variate de glucoză, maltoză şi dextroză.

Sirop de porumb bogat în fructoză (HFCS) — un sirop de porumb foarte concentrat, cu un conținut predominant de fructoză.
Suc de struguri albi — o soluție de fructoză foarte purificată (practic nu este prezentă nicio altă substanță nutritivă).

Când te gândeşti că situația nu se poate înrăutăți mai mult de atât, se înrăutățeşte. Asta deoarece zahărul îți fură mineralele din corp. Serios.

Medicamentele (sau orice substanță) cu efect de furt îți golesc organismul de substanțele nutritive esențiale de care ai nevoie pentru a supraviețui şi a avea o sănătate bună. De exemplu, statinele pentru reglarea colesterolului fură coenzima Q10 din corp, provocând oboseală şi crampe musculare; pilulele contraceptive fură magneziul, zincul şi vitaminele B, ducând la depresie şi hipotiroidism ş.a.m.d.

Cred că este important să ştii că zahărul fură multe minerale, esențiale pentru a te proteja de diabet. Zahărul alb rafinat pare să aibă un puternic efect de furt al:

- cromului, care te ajută să menții niveluri corespunzătoare ale glicemiei;
- zincului, care are un rol în sinteza, secretarea şi depozitarea insulinei;
- magneziului, care îmbunătățeşte sensibilitatea la insulină şi menține tensiunea arterială;
- vitaminelor B, care te păzesc de deteriorarea nervilor şi de neuropatiile dureroase;
- potasiului, care ajută la reglarea tensiunii şi a pulsului;

- calciului, care acționează în tandem cu vitamina D pentru a preveni diabetul.

Avem nevoie de aceste minerale care ne-au fost furate şi pentru a menține sănătatea oaselor şi dinților.

Zahărul schimbă, de asemenea, raportul acid/alcalin din fluxul tău sangvin, făcându-l mai acid. Cu tot acidul pe care îl creează zahărul, raportul acid/alcalin este dezechilibrat. Organismul face tot ce poate pentru a reface armonia şi a creşte pH-ul la un nivel de alcalinitate mai mare. El fură minerale din oase şi dinți pentru a reface raportul acid/alcalin din sânge. De aceea, unii experți consideră că zahărul consumat zilnic contribuie la oasele fragile şi la carierea dinților.

Dar, cu toate aceste probleme asociate cu zahărul alb rafinat, l-aş alege în locul acelor îndulcitori artificiali, care tind să facă găuri în creier. (Voi detalia asta mai încolo în acest capitol.)

Nu toate zaharurile sunt create la fel

Corpul nu poate evita consumul anumitor zaharuri. De fapt, ai nevoie de carbohidrați şi de anumite zaharuri tocmai pentru supraviețuire, pentru că celulele tale le descompun şi transformă glucoza în energie pentru tine. Zaharurile fac parte în mod natural din multe alimente pe care le mănânci, inclusiv din fructe şi legume. Însă zaharurile găsite în alimentele procesate sau pe care le adaugi tu la mâncăruri sunt altă treabă. Unele sunt relativ sănătoase, iar altele nu sunt prea bune pentru tine. Ceea ce urmează este o prezentare a diferitelor tipuri de zahăr — bune, mai bune, cele mai bune... şi nu prea bune.

Îndulcitorii buni

ZAHĂRUL TURBINADO se numeşte şi zahăr brut. În Marea Britanie şi în alte părți este numit uneori demarara. Zahărul Turbinado se creează atunci când trestia de zahăr este concentrată prin fierbere, lăsând un cristal auriu frumos, care mai conține melasă.

CONCENTRATUL DE SUC DE FRUCTE este făcut din suc de fructe din care s-a evaporat conținutul de apă. Când se adaugă apa la loc, gustul nu mai este exact acelaşi.

SUCUL EVAPORAT DE TRESTIE DE ZAHĂR este lichidul dulce care iese din trestia de zahăr înainte să aibă loc rafinarea şi înălbirea ei pentru a fi transformată în cristale de zahăr alb. Acest îndulcitor reține o parte din substanțele nutritive naturale din trestia de zahăr.

SIROPUL DE AGAVE este un îndulcitor care seamănă cu mierea, dar nu sunt implicate animale sau insecte. Este extras dintr-o plantă țepoasă, care seamănă cu *Aloe vera.* Extractul dulce este purificat şi poate fi utilizat în băuturi reci sau la gătit pentru că se dizolvă uşor.

Din păcate, există zvonuri că multe mărci de sirop de agave sunt încălzite şi rafinate. Producătorii nu indică acest lucru pe etichetă, ca să crezi că este pur şi neprocesat, însă produsul ar putea fi încălzit la temperaturi ridicate pentru perioade îndelungate. Şi mai tulburător, datele despre ingrediente arată că acesta conține multă fructoză, în jur de 90%, şi 10% glucoză.

Unii specialişti în nutriție consideră acum că siropul de agave este la fel de rău ca siropul de porumb bogat în fructoză, dar eu nu sunt chiar atât de convinsă. Siropul de agave, în mod normal, nu-ți creşte brusc glicemia (are un indice glicemic destul de mic) şi, în plus, este mai puțin

procesat decât zahărul alb rafinat. După părerea mea, e mult mai bun decât HFCS.

Totuşi, cred că, din cauza conţinutului său ridicat de fructoză, agava ar putea să-ţi solicite ficatul şi să te golească de minerale, cum fac alte zaharuri rafinate. Cantitatea mare de fructoză a fost asociată şi cu rezistenţa la insulină, deci, dacă aceste zvonuri se dovedesc a fi adevărate, va trebui să scot complet siropul de agave de pe această listă. Deocamdată, îl folosesc şi eu acasă ocazional şi l-am trecut în mai multe reţete. Foloseşte-l cu măsură şi, în cea mai mare parte, rămâi la zaharurile mai bune sau la cele naturale, precum siropul de arţar, mierea sau melasa neagră.

Îndulcitorii mai buni

SIROPUL DE ARŢAR provine din seva arţarilor. Este nevoie de vreo 38 l de sevă pentru a face 950 ml de sirop de arţar. Fii atent când cumperi, căci există multe produse artificiale, care seamănă cu altele. Îţi trebuie sirop de arţar 100% pur. Va scrie asta pe etichetă şi nu este ieftin. Disponibil în supermarketuri.

SIROPUL DE OREZ BRUN este un îndulcitor pe bază de cereală, dar provine din orez, nu din porumb. Siropul de orez este produs prin fierberea făinii de orez brun (sau a amidonului) împreună cu nişte enzime, care ar putea fi uneori modificate genetic. Rezultatul este un sirop care este filtrat şi evaporat şi se foloseşte adesea în batoanele energizante şi produsele naturiste. Acest îndulcitor derivat din cereală este bun de utilizat dacă nu consumi gluten. Se găseşte în majoritatea magazinelor naturiste.

MIEREA e nectarul dulce pe care îl fac albinele. Este de fapt vomă de albine, dacă vrei adevărul bizar. Mie îmi place

mierea. Componentele sale principale sunt fructoza şi glucoza, iar raportul este similar cu tipul de HFCS utilizat în băuturile răcoritoare (cam 55% şi respectiv 45%).

O lingură de miere se clasează la 55 din 100 pe scara indicelui glicemic. (Discut despre indicele glicemic mai încolo în acest capitol.) Chiar dacă este relativ sus pe scara indicelui glicemic, am clasificat mierea ca fiind unul dintre îndulcitorii mai buni deoarece provine din natură şi multe versiuni brute, nemodificate şi pure ale mierii conţin enzime şi minerale sănătoase, ce susţin funcţia imunitară şi luptă împotriva cancerului. De exemplu, mierea Manuka din Noua Zeelandă are un gust grozav şi, când este aplicată extern pe răni, pare să grăbească vindecarea şi previne infecţiile stafilococice periculoase, deoarece are proprietăţi antibacteriene.

Un studiu israelian din 2006, care a fost publicat în revista *Medical Oncology*, arăta că mierea LifeMel poate reduce anemia la 64% dintre indivizii care fac chimioterapie. De asemenea, a scăzut incidenţa neutropeniei — o tulburare a sângelui care cauzează scăderea anormală a numărului de globule albe — grave, ce periclitează viaţa, apărută adesea odată cu chimioterapia. Aşadar, mierea are fără îndoială beneficii pentru sănătate în comparaţie cu zahărul alb rafinat.

Povestea mierii devine neplăcută, însă, pentru că apicultorii comerciali încălzesc şi prelucrează adesea mierea. Când se face asta, pierzi toate substanţele benefice. Mierea prelucrată se vinde în mod obişnuit în magazinele alimentare, aşa că merită să mergi la piaţă sau la magazinele naturiste (sau pe internet) ca să ţi-o cumperi. Pentru că cele două tipuri de miere menţionate au fost validate ştiinţific, le-am inclus în secţiunea de resurse ca să le poţi găsi cu uşurinţă.

Îndulcitorii cei mai buni

ZAHĂRUL DE COCOS este doar sevă de cocos evaporată. Folosesc acest zahăr acasă. Are textura zahărului brun, dar este cu adevărat una dintre cele mai bune alegeri pentru o persoană interesată de sănătate, deoarece este bogat în fosfor, potasiu şi alte minerale. Nu prea promovez sistemul de măsurare a indicelui glicemic, dar, dacă vrei să ştii, zahărul de cocos se clasează la 35, comparativ cu trestia de zahăr, care este la 68. Am găsit pe internet o marcă bio. Se numeşte Coconut Palm Sugar şi este disponibil la www.livesuperfoods.com.

ZAHĂRUL MUSCOVADO este un zahăr nerafinat provenit direct din trestia de zahăr, care arată ca nişte cristale de culoare maro intens, datorită melasei hrănitoare. Textura este asemănătoare cu aceea a zahărului brun, dar este mai hrănitor şi mai puțin rafinat. În lume, poate fi numit zahăr umed sau zahăr Barbados. Spre deosebire de zahărul alb, acest tip păstrează mai multe minerale, şi anume magneziu, potasiu, calciu şi fier. Ai grijă când găteşti cu el, umiditatea ar putea face rețetele să iasă prea lichide.

STEVIA. Stevia se recoltează din planta *Stevia rebaudiana*, care este originară din America de Sud. Aparține de genul *Chrysanthemum*, care face parte din familia margaretei. Frunzele de *Stevia rebaudiana* sunt folosite de secole ca îndulcitor pentru medicamente amare şi ceaiuri. Poți folosi stevie proaspătă chiar, este un îndulcitor atât de incredibil şi are atâtea avantaje în ceea ce priveşte beneficiile pentru sănătate, încât voi intra în mai multe detalii mai jos. Deocamdată, vreau să continui prezentarea zaharurilor.

Zaharuri pe care nu ar trebui să le utilizezi

Acum, după ce ai aflat ce zaharuri ar trebui să foloseşti (cu măsură, te rog), să ne concentrăm asupra celor pe care ar trebui să faci tot posibilul să le eviți.

XYLITOLUL este un alcool din zahăr care este foarte prelucrat şi despre care se susține că previne cariile dentare. Nu este acelaşi lucru cu xylanul natural, care se găseşte în porumb, precum şi în multe fructe şi legume în cantități mici.

Se ştie că xylitolul provoacă diaree destul de rapid la indivizii care sunt sensibili la el. La fel face un alcool similar din zahăr, numit sorbitol. Vei găsi aceste pretinse zaharuri în bomboane şi gumă de mestecat; aşadar, copiii consumă mult din el. Xylitolul este promovat ca un înlocuitor sănătos al zahărului, însă, după părerea mea, este departe de a fi sănătos, pentru că este hidrogenat şi prelucrat; cred că ar trebui să-l eviți.

SIROPUL DE PORUMB BOGAT ÎN FRUCTOZĂ este o formă artificială de zahăr care este foarte rafinată.

ZAHĂRUL BRUN este un zahăr făcut din trestie de zahăr, dar nu este foarte avansat în procesul de rafinare. Cel adevărat conține totuşi nişte melasă sănătoasă, plină de minerale. Dar să ştii că multe mărci sunt doar zahăr alb rafinat cu melasă neagră readăugată. Zahărul de cocos sau zahărul muscovado ar putea înlocui uşor zahărul brun şi ai obține mult mai multe beneficii pentru sănătate.

ÎNDULCITORII ARTIFICIALI sunt, ei bine, artificiali, iar organismul le descompune cu greu. Voi intra în mai multe detalii despre câțiva îndulcitori artificiali — aspartamul şi sucraloza — mai încolo în acest capitol.

Siropul de porumb bogat în fructoză, ruda mai păcătoasă a zahărului

Siropul de porumb bogat în fructoză (HFCS) este de fapt o combinație de fructoză (un zahar simplu din plante) şi glucoză (un alt zahar simplu). Oricum, ambele sunt zaharuri „simple" şi, după cum am spus de multe ori, toate alimentele pe care le mănânci ar trebui să fie complexe în loc de simple. Asta nu înseamnă că îți ceri să rezolvi un puzzle ca să pregăteşti micul dejun; este o chestiune de chimie. Cu cât este mai complex zaharul sau carbohidratul, cu atât mai hrănitor este — e simplu.

Raportul dintre fructoză şi glucoză diferă în funcție de tipul de aliment pe care îl îndulceşte. Unele forme de HFCS sunt 90% fructoză, 10% glucoză. Tipul de HFCS folosit în băuturile răcoritoare este de obicei 55% fructoză, 45% glucoză.

HFCS se găseşte în batoane de ciocolată, băuturi răcoritoare, prăjituri, sos de spaghete, sosuri pentru salate, ketchup şi mii de alte alimente de la supermarket. Da, mii. Un american obişnuit consumă cam 12 linguriţe de HFCS în fiecare zi. *Cred categoric că acest aditiv este o cauză majoră a numărului tot mai mare de diabetici din SUA.* Şi acesta este adevărul simplu şi trist.

HFCS este un îndulcitor foarte ieftin de produs, aşa justifică producătorii de alimente utilizarea lui în practic orice. HFCS este dezgustător de dulce şi se amestecă în băuturi mai uşor decât zahărul obişnuit. În ianuarie 2009, FDA a declarat că HFCS utilizat în băuturile răcoritoare este natural şi sigur. Asta m-a lăsat perplexă, pentru că acele cercetări pe care le-am citit sugerează tocmai contrariul.

Deoarece autoritățile noastre sanitare fără creiere au avut nevoie de cam 20 de ani să decidă că grăsimile trans te pot ucide, crezi ce spun ele acum despre HFCS? *HFCS este o substanță foarte reactivă care poate stimula producția de radicali liberi în organism.*

Radicalii liberi se comportă incontrolabil în interiorul tău. Ei caută şi distrug celulele sănătoase şi elimină câte pot. Radicalii liberi atacă pancreasul, iar studiile demonstrează că exact acest tip de deteriorare oxidativă cauzată de radicalii liberi duce la diabet şi pancreatită, precum şi la multe alte tulburări!

În 2009, revista de specialitate *Obesity* a publicat un studiu care mi-a împlinit visurile. Mai mulți cercetători din Arabia Saudită au scris un articol intitulat „Diabetul ficatului: Legătura dintre boala ficatului gras nonalcoolic şi HFCS-55". Titlul spune totul, stabilind legătura dintre un anumit tip de boală hepatică, ce nu este cauzată de consumul de alcool (boala ficatului gras nonalcoolic sau FGNA), şi siropul de porumb bogat în fructoză. Numărul 55 desemnează doar un tip de HFCS.

Există extrem de multe informații doar în acest studiu, dar te voi scuti de complexitățile celulare şi bioştiințifice şi voi trece la subiect. Aceşti oameni de ştiință au tras concluzia din studiile lor realizate atât *in vitro* (în eprubetă), cât şi *in vivo* (oameni vii) că indivizii a căror alimentație cuprindea 20% din calorii provenite din HFCS prezentau semne ale bolii ficatului gras şi chiar distrugere la nivel celular (distrugere mitocondrială). Ei au afirmat că această versiune a HFCS ar putea foarte bine să contribuie la procesul patologic al bolii ficatului gras nonalcoolic.

Dacă acel studiu din Arabia Saudită despre o formă de HFCS nu te convinge, ce zici de acesta? Un grup de oameni

de ştiinţă de la Universitatea Pennsylvania din Philadelphia a analizat cu atenţie efectele fructozei şi glucozei asupra metabolismului uman. Într-un studiu din 2004 publicat în revista de specialitate *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, cercetătorii au conchis: „Deoarece insulina şi leptina, şi posibil grelina, funcţionează ca semnale-cheie către sistemul nervos central în reglarea pe termen lung a echilibrului energetic, scăderea insulinei circulante şi a leptinei şi concentraţiile crescute de grelină, după cum s-a demonstrat în acest studiu, ar putea să ducă la un consum caloric crescut şi să contribuie în final la îngrăşare şi obezitate în timpul consumului cronic al unor alimente bogate în fructoză".

Traducere: mănâncă fructoză sub orice formă (inclusiv şi mai ales HFCS), iar organismul o să producă mai puţină leptină (hormonul „saţietăţii") şi mai puţină insulină, împiedicându-te să ştii când te simţi sătul şi făcându-te să mănânci prea mult („consum caloric crescut") şi să te îngraşi. În esenţă, hormonul leptină este suprimat, iar ciclul suferinţei, al îngrăşării şi al diabetului este pus în mişcare. Vezi discuţia despre leptină din Capitolul 3.

La 23 august 2007, un alt studiu era prezentat la cea de-a 234–a întrunire a Societăţii Chimice Americane. În timpul simpozionului „Agenţi bioactivi alimentari şi nutraceutici. Producţie, chimie, analiză şi efecte asupra sănătăţii", Chi-Tang Ho, profesor de ştiinţă alimentară la Universitatea Rutgers din New Brunswick, New Jersey, a vorbit despre analizele chimice efectuate de el pe 11 băuturi carbonatate diferite, care conţineau HFCS.

Dr. Ho a găsit niveluri de carbonili reactivi „surprinzător de mari" în acele băuturi. Aceştia sunt nişte compuşi asociaţi cu fructoza şi glucoza, care sunt incontrolabili în

fluxul sangvin, nişte substanţe care provoacă deteriorarea ţesuturilor! În mod interesant, dr. Ho a constatat că aceiaşi compuşi (carbonilii reactivi), care par să declanşeze lanţul de deteriorări ale ţesutului din organism, nu sunt prezenţi în zahărul obişnuit. În acesta, moleculele de fructoză şi glucoză sunt „legate" şi deci mai stabile chimic decât moleculele de HFCS, care sunt „nelegate".

Iată partea fascinantă: dr. Ho şi alţi cercetători au descoperit că aceşti carbonili reactivi au nivel crescut şi în sângele persoanelor cu diabet şi sunt asociaţi cu complicaţiile diabetului. *Bună dimineaţa*! Dr. Ho a estimat că o singură doză de răcoritoare conţine concentraţia de carbonili reactivi de cinci ori mai mare decât concentraţia găsită în sângele unei persoane adulte cu diabet.

În mod interesant, dr. Ho şi asociaţii săi au descoperit şi că, adăugându-se galat epigallocatechin, un compus găsit în ceai, la băuturile care conţin HFGS, s-ar putea ajuta la reducerea nivelurilor de carbonili reactivi, în unele cazuri cu jumătate. Am o idee mai bună: bea ceai şi uită de băuturile carbonatate îndulcite!

Vezi acum de ce nu este o idee bună să consumi băuturi carbonatate?

Totuşi, veştile proaste despre HFCS nu se opresc aici. În cadrul unor noi cercetări efectuate la Institutul pentru Agricultură şi Politică Comercială, s-au descoperit urme de mercur (un contaminant de fabricaţie) în HFCS. Aşadar, unele tipuri de HFCS ar putea fi contaminate cu metale grele, care atacă creierul şi rinichii. Iar acest produs e considerat sigur de FDA? Hm, nu m-am născut ieri! Un studiu pe care l-am citit a dezvăluit că aproximativ 30% din alimentele de la supermarket conţin HFCS contaminat cu mercur. Deci, este foarte dificil să eviţi această otravă dacă

vei continua să consumi alimente şi băuturi la cutie sau procesate.

Această discuţie ridică întrebarea: „Fructoza simplă este mai bună?“ Da, cred că fructoza este oarecum mai curată decât HFCS, teoretic. Dar fructoza este tot un zahar „simplu“. Este un zahar din plante, făcut şi din porumb. Fructoza cristalină este însă altă poveste. Nu o recomand pe aceea pentru că, potrivit site-ului www.Sugar.org, fructoza cristalină este „produsă lăsând fructoza să se cristalizeze dintr-un sirop de porumb îmbogăţit cu fructoză“. În plus, această substanţă — care parcă vine de pe planeta lui Superman — conţine şi arsenic, chiar dacă maximum 1 mg/kg (miligram pe kilogram). Totuşi, este arsenic, deci este otravă în mod verificabil!

Dar sucul de fructe?

Aş prefera să-ţi mănânci fructele, nu să le bei. Unele sucuri conţin HFCS, unele nu. Va trebui să devii detectiv de etichete şi să citeşti lista ingredientelor ca să ştii care sunt curate. Mamele au probleme cu copiii lor când vine vorba de suc pentru că puştii vor toţi chestia dulce care este doar 10% suc, în timp ce restul amestecului este plin de HFCS, conservanţi şi coloranţi artificiali. Unele dintre sucurile roşii conţin şi suc de gândaci, sub forma carminului, un colorant natural care provine din gândaci striviţi. Este considerat colorant natural — gândacii nu sunt naturali? Cele mai multe iaurturi, dulciuri şi băuturi colorate în roşu sunt vopsite cu coloranţi din gândaci fierţi.

Cu tot zahărul şi HFCS pe care îl conţin unele dintre aceste sucuri, este oare de mirare că puştii tăi aleargă în cerc prin toată casa, incapabili să se concentreze? Nicio grijă,

doctorul îți poate da altă substanță chimică (Ritalin) pentru a neutraliza efectele îndulcitorilor cu cifră octanică ridicată şi ale altor aditivi. Spun că sucurile la cutie şi alimentele care conțin HFCS pot contribui la sindromul deficitului de atenție sau la obezitatea infantilă? Da, asta spun, dar cu siguranță sunt implicați şi alți factori.

Mamelor, vă întreb: V-ați lăsa vreodată copilul să se aşeze şi să mănânce 8 mere sau 1 kg de struguri dintr-odată? Mă gândeam eu. Nici eu nu mi-am lăsat copiii să facă asta, dar este echivalentul aproximativ al unei cutii de suc (200 ml, plus sau minus). E grozav de mult zahăr şi poate creşte riscul de diabet.

Potrivit unui studiu publicat în 2008 în revista *Diabetes Care*, o singură porție de suc de fructe pe zi a crescut riscul femeilor de a face diabet tip 2. Există o metodă uşoară de a-ți dezvăța copilul de sucurile şi băuturile îndulcite. Diluează-le. E uşor. Continuă să adaugi apă pe parcursul a 10 zile până când nu-i mai place. Nici nu va şti de ce, iar ce nu ştie nu-i va face rău.

Evident, este mai bine să alegi pentru familia ta băuturi cu 100% suc decât mizeriile de sucuri care conțin numai cantități mici de suc şi o cantitate mare de alți aditivi. Dar, cum am sugerat mai devreme, este mai bine să mănânci mărul decât să bei sucul de mere pentru că obții astfel toate fibrele bune, care ajută digestia. Cutiile de suc nu-ți dau nicio fibră.

Cum spune proverbul, „un măr pe zi ține doctorul departe". Nu spune „o cutie cu suc de mere ține doctorul departe". Mai mult, întâmplător, un măr proaspăt, bio, adevărat, conține o substanță sănătoasă, numită acid malic, care poate relaxa mușchii. De fapt, acidul malic este atât de fantastic la calmarea durerii musculare, încât persoanele cu fibromialgie iau suplimente de acid malic.

Pune stevia în capul listei

Acum, să ne întoarcem să analizăm singurul îndulcitor căruia trebuie să-i acorzi o atenție specială dacă ai orice formă de diabet sau orice probleme cu controlarea glicemiei, stevia.

Frunzele steviei conțin glicozide, un grup de fitocompuşi organici care au gust dulce, dar zero calorii. Extractul din frunză care se comercializează este de fapt unul dintre steviozidele active din această plantă şi este de vreo 200–300 de ori mai dulce decât zahărul. Când cumperi produse, vei vedea că pe etichetă scrie doar „stevie" sau au nume comerciale precum Sweet Leaf şi Only Sweet.

Frunzele plantei stevia, extractul apos din frunze şi steviozidele purificate se folosesc toate ca îndulcitori. Odată extrasă, stevia este transformată într-o pudră albă şi dulce. Stevia poate fi nouă pentru tine, dar oamenii o folosesc de secole. Ea poate îndulci orice vrei, inclusiv cafeaua şi ceaiul, şi poți face şi prăjituri cu ea; totuşi, când înlocuieşti ingredientele din rețetă, trebuie să ştii că *nu* se face conversia în zahăr în aceeaşi cantitate. Un site oferă un tabel de conversie. (Vezi www.steviainfo.com/?page=equivalency_chart.)

Stevia este complet lipsită de calorii şi carbohidrați şi are indice glicemic zero, ceea ce înseamnă că nu-ți va creşte brusc glicemia, aşa cum face zahărul alb rafinat. Înseamnă şi că este mai sigură pentru persoanele care au diabet, precum şi pentru cei îngrijorați din cauza *Candidei*. Cred că este cea mai sănătoasă alternativă atât la zahăr, cât şi la îndulcitorii artificiali, deoarece, pe lângă faptul că este dulce, te poate ajuta să-ți echilibrezi glicemia şi să slăbeşti.

În SUA, stevia nu poate fi vândută ca aditiv alimentar, deşi este considerată sigură ca supliment alimentar. Însă

japonezii folosesc de mulți ani stevia în alimente și băuturi răcoritoare. Se află și în Coca-Cola lor.

Stevia este îndulcitorul perfect pentru persoanele cu diabet sau hipoglicemie pentru că nu face nivelurile glicemiei să crească brusc sau să fluctueze. De asemenea, este considerată sigură și a fost bine documentată în studii științifice. Nu numai că este sigură, dar este și hrănitoare. S-a descoperit că planta are un efect stabilizator asupra glucozei din sânge, dar, în mod ironic, nu poate fi promovată în acest scop, în timp ce o versiune modificată chimic, brevetată sub numele Truvia, poate fi! (SUA au aprobat Truvia în decembrie 2008 pentru a fi utilizat ca îndulcitor în alimente.) Unele lucruri te fac pur și simplu să zici *hmmm*.

Nu numai că stevia ajută la controlarea zahărului din sânge, dar are și alte beneficii pentru sănătate, documentate științific:

- ar putea fi capabilă să aline arsurile stomacale;
- ar putea fi capabilă să reducă tensiunea arterială;
- se pare că îmbunătățește toleranța la glucoză la cei care au glicemia mare.

Poți cumpăra plante de stevia oriunde găsești alte plante comestibile (magazine alimentare sau pepiniere). Uneori, este numită iarbă dulce. Rupe câteva frunze și opărește-le cu ceai sau taie-le într-o salată sau o mâncare de orez.

Cum să suplimentezi

Cumpără extracte lichide de stevia standardizate să conțină steviozidele active, care sunt compuși din stevia despre care se știe că aduc beneficii pentru sănătate. Aș vrea ca produsul

tău să nu conțină alcool, deoarece acesta poate deteriora pancreasul.

Dacă o iei ca supliment alimentar, urmează instrucțiunile de pe eticheta extractului tău lichid. De obicei, doza este de 5–15 picături luate de o dată sau de două ori zilnic, în apă. Unele mărci oferă stevie cu arome (de exemplu, cireşe, băutură din extract de plante sau vanilie) care poate fi folosită ca îndulcitor în cafea, ceai sau desert.

Poți cumpăra stevie şi sub formă de pudră, pe care s-o foloseşti zilnic în mâncăruri şi băuturi. Vei găsi îndulcitorii la magazinele naturiste şi chiar în unele supermarketuri.

Stevia pură care există în natură aşa cum este descrisă în această secțiune nu este aceeaşi ca Truvia din Coca-Cola sau PureVia din Pepsi. Ambele sunt îndulcitori brevetați pe bază de extract de stevie. Stevia provine din natură; Truvia doar începe în natură.

Îndulcitorii artificiali. Nimic dulce despre ei

Cred că îndulcitorii artificiali se aseamănă cu medicamentele fără rețetă deoarece produc efecte în organism, dar au şi efecte secundare nedorite. Sunt substanțe chimice artificiale şi trebuie să obțină aprobarea FDA pentru a fi vândute, exact ca medicamentele pe bază de rețetă.

Mă şochează că aceste substanțe — care au fost asociate în mod vădit cu cancerul şi cu tulburări neurologice grave — sunt aprobate de FDA, presupusul gardian al sănătății, şi vândute maselor ca şi cum ar fi înlocuitori sănătoşi ai zahărului. Sunt substanțe periculoase şi, în opinia mea, nu ar trebui consumate niciodată, mai ales de diabetici.

Dacă înțelegi cu adevărat că diabetul nu este o boală a glicemiei ridicate, ci mai degrabă a deteriorării cauzate de

radicalii liberi, vei vedea că aceste substanțe nu fac decât să sporească deteriorarea cauzată de radicalii liberi. Deşi valoarea glicemiei poate părea bună, aceste substanțe îți înrăutățesc de fapt starea pe termen lung. Ca grup, sunt cunoscute colectiv ca excitotoxine.

Mai simplu spus, aceste substanțe stimulează o celulă atât de mult încât, în esență, o excită până moare. Uneori, cauza este legată de modul în care excitotoxina schimbă echilibrul lichid din organism, făcând celulele cerebrale să se umple de lichid şi să moară. La început, nu ştii că se întâmplă asta pentru că trebuie să moară milioane de celule sănătoase înainte ca organul țintit să se defecteze, avertizându-te în cele din urmă de deteriorarea din corpul tău. Excitotoxinele sunt implicate şi în migrenele care apar la persoanele predispuse.

Să cunoaştem îndulcitorii care vin în ambalajele acelea drăguțe şi îți voi spune pe urmă de ce ar trebui să-i eviți.

ACESULFAME-K, comercializat sub numele de Sunette şi Sweet One, a fost unul dintre primii îndulcitori artificiali aprobați de FDA şi abia dacă a fost testat.

ZAHARINA este de fapt sulfimidă benzoică. Se găseşte în pliculețele roz, vândute sub numele comercial de Sweet'N Low.

ASPARTAMUL este substanța din pliculețul albastru vândut în SUA sub mai multe nume comerciale, precum NutraSweet şi Equal. În alte țări, este cunoscut sub numele Canderel. Aproximativ 40% din aspartam este descompus în aminoacidul acid aspartic (numit şi aspartat), o excitotoxină.

SUCRALOZA se găseşte în pliculețe galbene şi se vinde sub numele comercial de Splenda.

TAGATOZA, cunoscută mai bine sub numele comercial de Naturlose, este un îndulcitor cu puține calorii, care

provine dintr-un zahăr ce există în mod natural în lactate şi în zer. Trebuie să-l eviţi mai ales pe acesta dacă eşti alergic la cazeină (lapte). Producătorii susţin că studiile preliminare dovedesc că este util pentru diabeticii tip 2 deoarece previne creşterile bruşte ale glicemiei, însă datele sunt foarte preliminare.

TRUVIA entuziasmează pe toată lumea deoarece se crede că este stevie. Mă irită faptul că stevia naturală a fost interzisă acum câţiva ani, dar, în prezent, când o companie a reuşit s-o modifice uşor şi s-o facă astfel mai puţin amară şi s-o breveteze (deci să profite de pe urma ei), toată lumea încearcă dintr-odată să ţi-o vândă.

Truvia, PureVia sau o formă a acestui îndulcitor se vor găsi în curând în mii de alimente şi băuturi din toată America.

Truvia nu este stevie; să nu spui că nu te-am avertizat. Truvia este numele comercial dat unei substanţe sintetice brevetate care provine din rebiană. Rebiana este una dintre numeroasele substanţe dulci existente în mod natural în frunza de stevie. Pentru a face Truvia, oamenii de ştiinţă au combinat rebiana cu o altă substanţă, numită eritritol, care este un alcool din zahăr. Îndulcitorul este aprobat de FDA pentru că producătorul a reuşit să creeze o moleculă unică, ce poate fi brevetată conform legilor propuse de Oficiul American de Brevete şi Mărci.

Oricum, cred că ar trebui să cumperi stevie, îndulcitorul natural care provine dintr-o plantă, nu pe vărul ei (disfuncţional) creat în laborator. Sunt frustrată că FDA nu este dispusă să aprobe utilizarea steviei naturale în alimentele noastre şi se grăbeşte totuşi să aprobe această versiune modificată ca aditiv alimentar şi să-l descrie ca fiind complet natural milioanelor de consumatori naivi. Este sigur?

Probabil, dar este prea devreme să-ți ofer o garanție 100%. Mai întreabă-mă peste cinci ani. Şi, ca să ştii şi tu, noi suntem cobaii.

În general, cred că Truvia este mai bun decât ceilalți îndulcitori artificiali de pe listă, însă aş prefera să foloseşti stevie până vom afla mai multe despre Truvia.

Dar alcoolii din zahăr, precum sorbitolul, eritritolul şi xylitolul? Nu îmi plac nici aceştia pentru că sunt îndulcitori nenaturali, prelucrați, iar, în unele cazuri (ca al sorbitolului), au fost chiar asociați cu diareea, crampele stomacale şi scăderile severe în greutate. Mă enervează că aceştia se găsesc în produsele fără zahăr destinate persoanelor cu diabet, precum şi copiilor. Aceste zaharuri nu sunt naturale sau sănătoase, după părerea mea.

Aşadar, ca să rezumăm povestea zaharurilor şi îndulcitorilor, iubirea noastră pentru zahăr a început cu trestia de zahăr simplă, apoi au apărut pe piață câteva derivate naturale precum melasa şi zahărul turbinado. După aceea, a venit cineva şi s-a jucat cu zahărul simplu şi sănătos de pe Pământ şi l-a transformat în zahărul alb rafinat, gol din punct de vedere nutritiv. Intră în scenă siropul de porumb bogat în fructoză, ca să lanseze un atac şi mai brutal asupra pancreasului.

Acum, avem îndulcitori artificiali, presupuşi mai buni decât HFCS şi zahărul alb rafinat. Dar ce nu era bine cu trestia de zahăr de la natură? Asta consternează pe oricine. Chiar şi cei mai inteligenți dintre oameni nu ştiu ce pliculeț să folosească sau ce zahăr să cumpere. Sper că ți-am dat destule informații ca să ştii că este cu atât mai bun pentru organismul tău cu cât este mai aproape de natură — *şi cu cât este mai departe de un laborator.*

O „găleată“ de veşti proaste pentru îndulcitorii artificiali

Dă-mi voie să simplific, adunând toţi îndulcitorii artificiali enumeraţi mai sus într-o găleată uriaşă. Ce au toţi în comun? Sunt fie parţial (Truvia, PureVia şi Naturlose), fie complet (toate celelalte) străini de natură şi dificil de prelucrat de organismul omenesc. Artificiali — acesta este cuvântul-cheie aici. Organismul nu ştie cum să dezlipească îndulcitorii artificiali de celulele unde se depozitează şi provoacă un fel de vibraţie; de aceea, sunt clasificaţi ca excitotoxine de oamenii de ştiinţă. „Excită“ celula până când aceasta moare.

Cred — şi există multă documentaţie — că există pericole reale asociate cu unele dintre aceste substanţe chimice, mai ales cele care există de ani de zile. Cu cele mai noi nu s-au efectuat studii pe termen lung şi ele par a fi mai puţin modificate. Pericolele variază de la tulburări comportamentale provocate la copii la epilepsie şi cancer. Vreau să-ţi ofer cât mai multe informaţii posibil, pentru că îmi dau seama că s-ar putea să primeşti nişte critici de la îndrumătorul tău diabetolog când te duci la o întâlnire şi declari că ai luat decizia de a nu mai consuma îndulcitori artificiali (în ciuda sfatului său). Trebuie să fii înarmat cu cunoştinţe şi să te simţi împăcat cu decizia ta.

Să vorbim o clipă despre aspartam, pentru că este incredibil de popular. Acest ingredient este aprobat de FDA, dar a fost nevoie de mulţi ani ca să se întâmple asta. Iată povestea.

Aspartamul a fost descoperit în 1965 de James M. Schlatter, un chimist angajat la compania G.D. Searle & Co. În timp ce lucra la un medicament împotriva ulcerului, el

şi-a lins degetul pe care avea compusul aspartam şi şi-a dat seama că avea un gust extrem de dulce.

Aspartamul a fost supus unor teste de siguranţă în consumul uman, dar, în timpul acestor teste, oamenii de ştiinţă au descoperit că el ar putea cauza tumori cerebrale la şobolani, care sunt tot mamifere (ca noi). Din cauza acestor descoperiri, FDA a refuzat să aprobe utilizarea sa ca aditiv alimentar.

La 15 ani după ce dr. Schlatter a descoperit dulceaţa aspartamului — în 1980 —, FDA a stabilit un comitet de anchetă publică, cerându-le unor consultanţi independenţi să analizeze legătura dintre aspartam şi cancerul cerebral. Deşi comitetul nu a găsit nicio legătură directă, membrii lui au recomandat tot neaprobarea aspartamului pentru a fi utilizat ca aditiv alimentar din cauza unor cazuri dubioase de cancer la şobolanii de laborator.

În 1981, preşedintele SUA Ronald Reagan l-a numit pe Arthur Hayes comisar al FDA, iar Hayes a aprobat aspartamul pentru a fi utilizat ca aditiv în alimentele uscate. Asta se întâmpla la 16 ani după ce fusese descoperit. În 1983 (la 18 ani după ce a fost descoperit), FDA a aprobat utilizarea aspartamului în băuturile carbonatate şi în deserturi, inclusiv în îngheţată, iaurt congelat şi produse de patiserie. Potrivit lui Hayes, se făcuse un studiu în Japonia, care indica siguranţa aspartamului.

Totuşi, gândeşte-te puţin. FDA a refuzat mulţi ani să aprobe aspartamul pentru că îl considera periculos. La temperaturi suficient de mari, aspartamul eliberează o substanţă (metanol) care, în cele din urmă, se descompune în acid formic şi formaldehidă. Da, formaldehidă! Aceeaşi substanţă care se utilizează la conservarea cadavrelor. Pentru cei vii, formaldehida este o toxină care atacă sistemul nervos şi poate provoca convulsii.

Cu toate că este adevărat că o combinație de formaldehidă și metanol este un produs secundar al metabolismului nostru, este vorba de un proces care are loc în mod natural. Consumând alimente și băuturi care conțin aspartam, riscăm să fim expuși unor niveluri excesive ale acestor produse secundare, care altfel apar în mod natural. Așa cum zahărul în exces suprasolicită multe organe ale corpului, la fel fac și substanțele chimice în exces, cum ar fi aspartamul, crescând cantitatea de produse secundare, altminteri inofensive, până la un nivel toxic.

Mi se pare ironic că specialiștii în diabet promovează utilizarea aspartamului când acest ingredient a fost asociat cu cauzarea diabetului, care poate duce și la retinopatie diabetică. Chiar merită riscul?

Aspartamul ar putea scădea rezerva pe care o are organismul tău dintr-o substanță din creier numită serotonină. Serotonina este una din substanțele „fericirii". Când această substanță normală și naturală se diminuează din cauza unei utilizări îndelungate a aspartamului, s-ar putea să începi să manifești modificări mentale și emoționale considerabile, inclusiv depresie, atacuri de panică, agitație, anxietate, insomnie, ostilitate și tulburare bipolară. Deși studiile existente care asociază aspartamul cu aceste probleme neurologice au fost efectuate numai pe animale, nu știu ce ai face tu, dar eu, una, nu vreau să fiu subiectul uman care să ofere dovada!

Sucraloza (Splenda) un alt îndulcitor incredibil de îndrăgit, este și ea o excitotoxină. S-ar putea să te șocheze, dar îndulcitorul de mare succes care se găsește în mii de produse este de fapt înrudit, din punct de vedere chimic, cu pesticidul mortal cunoscut ca DDT (diclor-difenil-tricloroetan).

Poveste adevărată: compușii au structuri chimice similare. (Au în comun aceeași bază clorurată.) Splenda a pornit

de la zaharoză, un zahar natural, numai că cineva, care a vrut să breveteze o substanță chimică şi să facă milioane de dolari, a luat zaharoza şi a modificat-o. Nu e nevoie să ştii detaliile legate de chimie. Dar uite ce a făcut: a creat o substanță brevetabilă înlocuind trei grupuri hidroxil naturale cu trei atomi de clor.

Vânzătorii sunt geniali pentru că ştiu cum să ne facă să cumpărăm lucruri. Nu-i aşa că îți place ideea să mănânci ceva numit Splenda, care îți evocă imagini delicioase şi fețe zâmbitoare? Dar dacă l-ai cere cu numele lui adevărat? Urmăreşte fața chelneriței în timp ce spui: „Ați putea să îmi aduceți nişte 1,6–dicloro-1,6–dideoxi-beta-D-fructofuranosil-4–cloro-4–deoxi-alfa-D-galactoză pentru cafea?"

În studiile pe animale, s-a constatat că îndulcitorul micşorează timusul, de care ai nevoie ca să combați infecția. Câteva studii ştiințifice au stabilit, de asemenea, o legătură între acest îndulcitor şi bolile autoimune, migrenele şi atacurile de panică. (Nu verifica acum, însă unele forme de diabet sunt boli autoimune.)

Campaniile inteligente de marketing i-au păcălit pe oameni, făcându-i să creadă că Splenda era derivată natural pentru că provine din zaharoză. Ei, sigur, au luat un zahar natural şi au creat în laborator un compus extraterestru pe care îl puteau breveta. Zaharoza este în regulă; sucraloza, ruda sa creată în laborator, nu este, cel puțin nu în opinia mea!

Pe deasupra, sucraloza este descompusă în corp înainte de eliminare, iar metaboliții săi sunt şi ei dubioşi în ceea ce priveşte siguranța. Pentru că producătorii strâng în jur de 1,5 miliarde de dolari pe an, crezi că vor ca tu să ştii asta?

În final — şi chiar îmi pare rău să te dezamăgesc —, îndulcitorii artificiali te îngraşă mai repede decât zaharurile

naturale. Potrivit unui studiu din 2008 din revista *Obesity*, cercetători de la Centrul de Ştiinţe Sanitare din cadrul Universităţii Texas din San Antonio au analizat informaţii adunate de la aproape 4 000 de oameni care participaseră la un studiu de nouă ani despre obezitate. Cercetătorii au urmărit acest grup timp de vreo şapte ani şi au descoperit ceva suficient de spectaculos pentru a scrie un articol pentru o revistă ştiinţifică: la persoanele care aveau o greutate normală, riscul de a deveni supraponderale sau obeze aproape s-a dublat când au consumat peste 21 de băuturi îndulcite artificial pe săptămână, faţă de cele care nu au băut niciuna. Aproape DUBLU! Iar, în total, la cele care au băut băuturile îndulcite artificial, indicele de masă corporală a fost cu aproape 50% (47%) mai mare decât la persoanele care nu au băut! Mai e nevoie să spun ceva?

Dieta bazată pe indicele glicemic este un joc al minţii

O strategie alimentară pe care o utilizează mulţi diabetici se bazează pe indicele glicemic al alimentelor. Indicele glicemic (IG) este un mijloc de a determina cât de repede îţi cresc alimentele glicemia. El s-a bazat pe descoperirile iniţiale şi cercetările lui Phyllis A. Crapo, de la Universitatea Stanford, continuate apoi de David A. Jenkins de la Universitatea din Toronto.

Teoria este că unele alimente, şi anume carbohidraţii complecşi care sunt digeraţi mai lent în organism, nu cresc glicemia aşa cum tind să facă alimentele care se digeră rapid. Fiecărui aliment i se atribuie un număr, în funcţie de cât de repede afectează nivelul de zahăr din sânge. De exemplu, orezul alb cu bob lung (precum cel de la Uncle

Ben's) este clasat la 56 pe scara indicelui glicemic; prin urmare, teoria spune că este mai bine să mănânci asta decât pâine din făină de grâu făcută cu miere şi sare (care se clasează la 65 pe scara IG), deoarece orezul se transformă mai încet în glucoză. În acest exemplu, orezul ar avea un IG mai mic decât pâinea din făină de grâu.

Teoria este că alimentele cu un IG mare ridică rapid nivelul de glucoză din sânge şi de aceea ar trebui limitate sau, în cazul unora, evitate complet. (Ca să vezi tabelul complet al indicilor glicemici şi să alegi un aliment comparativ, mergi la site-ul www.glycemicindex.com, creat şi administrat de Secţia de Nutriţie Umană, Şcoala de Bioştiinţe Moleculare şi Microbiene, Universitatea din Sydney, Australia.)

Conform metodei IG de a ţine dietă, alegerea carbohidraţilor care au un IG mic va produce doar mici fluctuaţii în nivelurile glucozei şi insulinei din sânge. Potrivit cercetărilor doctorului Crapo, mâncatul în felul acesta te va ajuta să gestionezi diabetul.

Dieta bazată pe IG şi eficacitatea sa generală în tratarea diabetului sunt ţinta multor controverse. Teoria IG a fost destul de obscură decenii la rând, până când o campanie de marketing a resuscitat-o în rândul nutriţioniştilor şi consumatorilor. În 1999, Organizaţia Mondială a Sănătăţii şi, ulterior, Organizaţia pentru Alimentaţie şi Agricultură au recomandat ca oamenii din ţările industrializate să-şi bazeze hrana pe alimente cu IG mic pentru a preveni cele mai comune boli ale abundenţei, cum ar fi boala cardiacă coronariană, diabetul şi obezitatea.

Dacă dieta este menită să îmbunătăţească starea diabeticului sau să reducă afecţiunea cardiovasculară (şi aşa este), cred că este un început bun pentru persoanele care

necesită injecții cu insulină, dar nu este o dietă pe care am recomandat-o vreodată cuiva. De ce? Sunt câteva motive pentru care nu este ideal să ții această dietă.

CHINUL DE A VERIFICA. Poți să înnebunești căutând numere și trebuind să verifici tabele ca să vezi dacă poți consuma un aliment. Acest gen de stresare îți ia bucuria de a mânca și este practic imposibil de susținut.

ALIMENTELE REALE SUNT DENATURATE. Indicele glicemic al unui aliment se bazează pe un singur articol, însă noi mâncăm alimentele combinate unele cu altele. De exemplu, IG al pâinii albe este 70, dar IG pentru pizza este 60 deoarece conținutul de grăsime al brânzei încetinește absorbția carbohidraților. Asta, în schimb, reduce IG al pizzei. Deci, să clarificăm. Conform dietei bazate pe IG, pizza este mai bună pentru tine decât pâinea albă și, ca fapt divers, este mai bună și decât pâinea din grâu integral. În mod ciudat, scara IG nu oferă o clasificare a brânzei de una singură.

Niciun nutriționist întreg la minte nu ar fi de acord cu acest gen de gândire, deoarece, dacă mănânci multă pizza, îți crește riscul de obezitate, de atac de cord și de alte complicații ale diabetului. De asemenea, brânza hrănește *Candida albicans*, o drojdie asociată cu diabetul. Vezi cât de stupidă poate fi teoria doctorului Crapo când este folosită astfel?

ȘTIINȚĂ GREȘITĂ. Cred că indicele glicemic este greșit de la început. Măsurătorile nu pot fi replicate ușor. Cu alte cuvinte, dacă testezi un grup de oameni și le măsori glicemia după o anumită mâncare, apoi, testezi alt grup de oameni cu aceeași mâncare, nu vei obține niciodată aceleași rezultate. Specialiștii știu că, pentru a fi valide clinic, rezultatele ar trebui să fie reproductibile.

OFERĂ INFORMAȚII LIMITATE. Teoria indicelui glicemic nu-ți spune de câtă insulină are nevoie organismul tău pentru a digera complet mâncarea. Îți spune doar cât ar putea creşte glicemia ta după două ore. Dar după o oră sau patru ore?

SE BAZEAZĂ PE OAMENI SĂNĂTOŞI, NU PE DIABETICI. Întreaga dietă IG s-a bazat pe ce se întâmplă într-o persoană obişnuită *sănătoasă*, nu la una cu diabet. Oamenii cu diabet au adesea hipertensiune arterială, un grad de boală cardiacă, probleme cu funcția renală şi sânge mai gros, mai lipicios. Probabil au şi colesterol mare.

Dieta IG nu justifică felul în care este metabolizată hrana la oamenii cu afecțiuni multiple — sau co-morbide, cum se numesc ele. O dietă cu adevărat rațională ar lua în calcul aceste afecțiuni multiple şi ar susține utilizarea alimentelor cu antioxidanți şi enzime vindecătoare, vitamine şi minerale. Acestea sunt alimente care favorizează sănătatea inimii şi reduc substanțele inflamatoare şi deteriorarea cauzată de radicalii liberi.

NEUTRALIZEAZĂ CARBOHIDRAȚII CU OȚET

Mâncărurile bogate în carbohidrați, precum pâinea albă sau orezul, pot creşte brusc glicemia. Oțetul poate ajuta la atenuarea creşterii glicemiei care ar avea loc în mod normal odată cu ingerarea de orez alb sau de pâine albă. Potrivit unui articol din 2004 din *Diabetes Care*, doar două linguri (30 ml) de oțet luate înainte de o masă bogată în carbohidrați, cu amidonoase, pot reduce creşterea bruscă a glucozei din sânge, care are loc în mod normal.

POATE INDUCE ÎN EROARE. Dacă te uiți la lista de alimente care sunt bune pentru tine din tabelul IG, vei vedea multe care contribuie de fapt la obezitate şi diabet. Multe alimente cu IG mic au un conținut foarte mare de carbohidrați şi tot amidonul acela în exces se va transforma în colesterol în ficatul tău şi va fi depozitat ca grăsime corporală. Laptele cu ciocolată, de exemplu, are un IG de 35, fiind astfel „mai bun" decât afinele, care au un IG de 59. Nu glumesc. Aşa se întâmplă în practică.

După standardele indicelui glicemic, unele alimente lactate, cum ar fi brânza tare, laptele şi smântâna, sunt considerate mai bune decât afinele. Afinele sunt, de fapt, un superaliment şi s-a arătat că ajută la prevenirea complicațiilor diabetice care pun viața în pericol, cum ar fi insuficiența renală şi orbirea. De exemplu, un studiu din 2009 a constatat că afinele pot ameliora sindromul metabolic (sindromul X) arzând grăsimea de pe burtă şi ajutând la ameliorarea bolii ficatului gras.

STUDIILE NU SUSȚIN DIETA. Studiile ştiințifice, de fapt, arată că nu toată lumea care respectă strict dieta bazată pe IG se simte bine când vine vorba de reducerea A1c (valorile glucozei). De exemplu, cercetătorii de la Universitatea Duke din Durham, North Carolina, au publicat în 2008 un studiu care a descoperit că o alimentație mai săracă în carbohidrați s-a dovedit a fi mai bună la controlarea nivelurilor glucozei decât o dietă bazată pe indicele glicemic.

Nu cred că dieta bazată pe IG este alegerea potrivită pentru toată lumea care are diabet. Ar putea fi un ghid util, dar atâta tot — un ghid —, nu o dietă propriu-zisă. Ca să spun drept, potrivit unui comunicat de presă din *Journal of the American Medical Association*, cercetătorii au evaluat efectele unei alimentații cu indice glicemic redus față de o

alimentație bogată în fibre din cereale asupra oamenilor care luau medicamente pentru diabet. Grupul cu indicele glicemic mic a primit o dietă bogată în fasole, mazăre, linte, fructe cu coajă lemnoasă, paste, orez, pâine integrală de secară, secară, quinoa, semințe de in, fulgi de ovăz şi tărâțe de ovăz. Grupul cu alimentație bogată în fibre din cereale a primit mai multe alimente de culoare maro, cum ar fi pâine din cereale integrale, cereale pentru micul dejun, orez brun, pâine din grâu integral şi biscuiți. În acest caz, participanții din grupul cu indice glicemic mic s-au simțit mai bine şi au prezentat reduceri mai bune ale A1c.

Capitolul 16

Creează o bucătărie sănătoasă

Asociația Americană pentru Diabet a declarat că diabetul este o boală cronică fără leac. Nu sunt deloc de acord cu acea afirmație, căci se referă la diabetul tip 2. Cred că leacul se află în bucătăria şi în farfuria ta.

Dă-mi voie să clarific de la început. Când vorbesc despre remedierea diabetului, mă refer la diabetul tip 2. Medicina nu are încă răspunsurile pentru remedierea diabetului tip 1, deşi cercetările ar putea schimba această imagine în viitorul nu prea îndepărtat.

Cred că multe tulburări metabolice pot fi remediate, chiar vindecate în unele cazuri, făcând alegeri alimentare mai bune — eliminând cerealele care conțin gluten şi cazeina din lapte şi produsele lactate, evitând cărnurile pline de hormoni, uleiurile periculoase, zaharurile rafinate şi alimentele procesate. Asta cam limitează ce poți mânca, nu? Nu neapărat. Alimentele sănătoase care nu au fost modificate de industrie pot fi chiar mai delicioase dacă înveți cum să le gătești şi să le condimentezi corespunzător.

Totuşi, tot ce spun în acest capitol va fi de ajutor pentru oricine are orice tip de diabet sau altfel de tulburare a glicemiei. Ceea ce pui în gură zilnic are un efect imens asupra evoluției bolii.

Oamenii nu-şi dau seama că mâncarea este un medicament de care suntem dependenți. Nu suntem ceea ce mâncăm, dar cu siguranță vom deveni ceea ce mâncăm. Trebuie să gândim altfel despre alegerile alimentare.

Noi toți — nu doar cei care se confruntă cu provocarea diabetului — suntem preocupați obsesiv de ceea ce ar trebui să evităm să mâncăm, făcând acele alimente tabu şi mai atrăgătoare într-un mod ironic. Nu vrei oare ceea ce nu poți avea?

Totuşi, *este* important să evităm să mâncăm anumite alimente, chiar dacă ele sunt aprobate de dietetician sau susținute de Asociația Americană pentru Diabet.

Ştiu că pare să mă plâng mult de Asociația Americană pentru Diabet în cartea asta. De fapt, îi admir munca şi mare parte din ceea ce face. Doar că nu sunt de acord cu unele dintre recomandările ei. Însă, în cartea aceasta, îți prezint ştiința — o mare parte din ea fiind cercetări noi — din spatele opiniilor mele care diferă de recomandările acesteia.

Deocamdată, îți voi spune o poveste adevărată — şi stupidă. E despre Cosmo Club din Missouri, care, în ianuarie 2009, a organizat un eveniment de strângere de fonduri pentru cercetarea în domeniul diabetului. Evenimentul a atras într-o dimineață sute de oameni pentru — stai jos? — „Sâmbăta clătitelor şi a cârnaților". Acest eveniment cu un mic dejun preparat acasă, care înfundă arterele, avea ca scop strângerea de bani pentru cercetare în domeniul diabetului. Nu-i aşa că e ilar? Două alimente care contribuie la diabet şi la boala cardiacă le-au fost servite oamenilor spre a strânge bani pentru cercetarea diabetului! Hmm... poate proiectul de cercetare ar fi trebuit să înceapă chiar acolo.

Clubul susține multe organizații, iar fondurile strânse la acest eveniment au mers la Ronald McDonald House. Apropo de McDonald's, te surprinde să afli că celor mici mâncarea li se pare mai gustoasă dacă este ambalată în hârtie de la McDonald's? Da, de până la şase ori mai

apetisantă, potrivit unui studiu realizat de Stanford în 2007 şi publicat în *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine.*

Copiii care au participat la acest studiu au strâmbat practic din nas la exact aceleaşi alimente atunci când erau ambalate în hârtie simplă. Ca să-ţi dau un exemplu cu această mentalitate „Happy Meal", 60% dintre copii au preferat cartofii prăjiţi cu marca McDonald's, în timp ce numai 10% au vrut să-i atingă când erau serviţi în ambalaj simplu.

O, puterea reclamei şi a hârtiei frumoase! Funcţionează, altfel industria alimentară şi a băuturilor nu ar cheltui aproximativ 10 miliarde de dolari anual ca să le spele creierul copiilor noştri. De ce nu cheltuiesc banii aceia pentru a-i ajuta pe părinţi să înveţe cum să le dea copiilor mâncăruri sănătoase?

Puterea este a ta

Oamenii simt multă vinovăţie cu privire la ce e posibil să fi făcut ca să se îmbolnăvească de diabet. Dar modul acesta de gândire este contraproductiv. *Întotdeauna* ai o opţiune. Chiar şi după ce faci diabet, încă mai ai opţiuni.

Ai putea alege astăzi să începi să mănânci alimente sănătoase şi să încetezi să te agăţi de mituri toxice, pe care cei care fac reclamă la alimente ar dori să le crezi. Vreau să te simţi încurajat şi să încetezi să te învinovăţeşti pentru starea ta. Ce-i destul e destul. Îţi *poţi* schimba sistemul de convingeri legate de hrană şi mişcare. Ai suficientă hotărâre.

Există multă putere de vindecare în detoxificare şi în alimentaţia bună. Cu siguranţă, greutatea este un factor important, dar faptul că eşti gras nu e singura cauză a diabetului. Intră în joc şi deteriorarea produsă de radicalii liberi,

şi inflamația. Şi oamenii slabi fac diabet pentru că mănâncă aceleaşi alimente toxice asemenea tuturor celorlalți, numai că sunt mai puțini. Te surprinde?

Să ne întoarcem la afirmația de la începutul acestui capitol că alimentele sunt medicamente. Sunt farmacistă şi ştiu să recunosc un medicament când îl văd. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, cuvântul *medicament* este definit în sens larg ca fiind orice substanță care, atunci când este absorbită în corpul unui organism viu, îi modifică funcționarea normală a lui.

Aceasta înseamnă că mâncarea este un medicament pentru că modifică într-adevăr funcționarea corpului. Înseamnă că şi îndulcitorii artificiali sunt, ca şi coloranții artificiali, aditivii şi produsele modificate genetic. Cam tot ce punem în gură ar putea fi considerat medicament. Aşadar, dacă mâncarea este un medicament, înseamnă că bucătăria ta este farmacie. Atunci, să creăm o bucătărie mai sănătoasă care să te ajute să faci față diabetului.

Fă din bucătăria ta o farmacie fantastică

Medicul Hipocrate din Grecia Antică spunea: *Hrana să-ți fie medicament, iar medicamentul să-ți fie hrană.* Genial! Atunci de ce a ieşit totul anapoda? Pe măsură ce industria şi tehnologia au avansat, alimentele noastre au devenit toxice. Foarte toxice. Eşecul medicinei moderne şi proporțiile epidemice de oameni bolnavi îți arată cât de toxice.

Unii nu vor pur şi simplu să renunțe la cheeseburgerii lor unsuroşi, la cartofii prăjiți şi la bere. Pe urmă, sunt şocați când doctorul vrea să le prescrie trei medicații diferite şi sunt supărați pentru cât de mult trebuie să cheltuiască la farmacie.

Ai obosit să faci parte din imaginea aceea sumbră? Atunci, uită-te în farfurie. Problema este chiar în faţa ta. Poţi crea un corp mai sănătos fiind atent la ce ajunge pe farfuria şi în gura ta. Poţi începe prin a crea o bucătărie mai sănătoasă. Medicii îţi dau repede o pilulă pentru suferinţa ta în loc să sugereze o alimentaţie sănătoasă plină de alimente crude. Depinde de tine să mănânci înţelept şi să devii propriul tău nutriţionist şi doctor.

Mulţi îndrumători diabetologi şi medici promovează dieta bazată pe indicele glicemic sau dieta promovată de AAD. Conform unui studiu publicat în 2006 în revista *Diabetes Care*, o alimentaţie vegană săracă în grăsimi a îmbunătăţit controlul glicemiei mai bine decât dieta AAD. Toate dovezile din cercetări îmi spun că o alimentaţie vegană, săracă în grăsimi, susţine mecanismele naturale de vindecare şi căile de detoxificare a organismului.

Însă nu te panica. Dacă nu eşti pregătit să faci o schimbare atât de extremă, există multe schimbări pozitive pe care le poţi realiza în bucătăria ta, care vor avea un impact imens asupra modului în care te simţi şi a modului în care corpul tău gestionează glicemia. Şi, promit, poţi face acele schimbări fără să sacrifici gustul. Pe de altă parte, dacă nu-ţi schimbi alimentaţia, glicemia creşte, greutatea urcă, iar doctorul tău este nemulţumit. Intră în scenă pastilele.

Cum poţi repara cu o pastilă malnutriţia cronică? Asta este una dintre problemele fundamentale cu care ai de-a face dacă ai dureri cronice sau tulburări metabolice precum diabetul. Spune-mi, cum reface medicamentul enzimele, vitaminele şi mineralele în corpul tău şi cum remediază diabetul? Nu face asta, dar alimentele naturale crude şi fructele şi legumele bio o pot face.

Nu spun că nu mai poți mânca niciodată un Pop-Tart. Susțin doar să limitezi acest tip de alimente şi să -ți înclini alimentația într-o direcție mai sănătoasă. Pe parcursul câtorva săptămâni — chiar numai atât durează să observi schimbări —, vei învinge pofta de alimente care favorizează diabetul. Îți promit. Va veni un moment când vei gusta din nou un Pop-Tart şi va trebui să-l scuipi. Asta pentru că oamenii tind să-şi urmeze papilele gustative.

Industria continuă să adauge chimicale în hrana noastră astfel încât creierul o percepe ca fiind gustoasă, dar, de fapt, nu este. Numai pare astfel din cauza unor aditivi, cum ar fi glutamatul monosodic. Obiectivul meu este să te las să-ți ispiteşti papilele gustative cu mâncare bună, care îți aduce bucurie şi sănătate şi nu-ți compromite sănătatea, nici nu te înşală cu chimicale.

Cu ce ar trebui să începi?

Îmi dau seama că un nou stil de viață şi adoptarea unor obiceiuri alimentare drastic diferite sună copleşitor. Am trecut prin asta. Am făcut-o şi eu. Când eram adolescentă, părinții mei aveau camioane cu înghețată şi mă lăsau să mănânc orice doream. Ideea mea de masă bună consta în comorile pe care le găseam în camioane.

Am crescut deci mâncând multă înghețată, chipsuri, pastramă de vită, castraveți murați, băuturi răcoritoare, batoane de ciocolată, Pixie sticks şi gumă de mestecat. Aveam un corp atletic, astfel încât nu-ți dădeai seama, când te uitai la mine, că alimentația îmi era groaznică. Dar sunt sigură că distrugerea avea loc în interior.

Ca farmacistă, părinte şi adult interesat de sănătate, precum şi ca îndrumătoare a ta acum, înțeleg cu adevărat

toate fațetele acestui cub Rubik alimentar. A trebuit să-mi cresc copiii şi să-mi curăț propriul organism prin eliminarea hranei procesate şi a aditivilor chimici toxici. De vreo 15 ani, consum alimente bio integrale şi proaspete, care susțin viața, în loc s-o sufoce.

Aşadar, pentru unii, ar putea fi mai uşor să *nu* plonjeze imediat într-un stil de viață sănătos pentru că ar putea fi prea mult la început. Dacă eziți sau eşti îngrijorat cu privire la respectarea programului, ia-o încet. Începe prin a elimina câte una sau două grupe de alimente periculoase. De exemplu, planifică să nu mai mănânci cereale cu zahăr săptămâna asta. În schimb, bea un ceai din plante şi mănâncă o mână de migdale sau nuci, sau nucă de cocos proaspătă, afine, grepfrut, fulgi de quinoa, sau un shake cu superalimente (vezi rețeta mea pentru smoothie cu migdale şi papaya de la pagina 567).

În acelaşi timp, începe să-ți găteşti legumele la aburi, iar, când sunt încă fragede şi crocante (nu gătite complet), stropeşte-le cu grăsimi sănătoase, cum ar fi uleiul din semințe de struguri în locul celui obişnuit. După o săptămână, nici nu-ți vor lipsi cerealele cu zahăr, iar schimbarea de ulei pe care ai făcut-o te va duce pe drumul spre o sănătate mai bună şi va avea şi gust bun. Îți promit.

Mergi mai departe. În săptămâna următoare, introdu o legumă nouă, cum este varza kale. Urmează-mi rețeta de varză kale cu roşii uscate la soare de la pagina 603. În fiecare zi, integrează o altă legumă frunzoasă verde, iar, într-o săptămână sau două, vei pofti cu siguranță la cele proaspete, iar legumele acelea conservate şi procesate vor fi uitate.

Oricum, cine vrea oare să mănânce sparanghel care stă de un an într-o conservă? Gândeşte-te, hrana bio proaspătă

are gust mai bun. Odată ce începi, vei simți noile semnale pe care ți le dă organismul ca să mănânci hrană bio proaspătă.

Am uitat toți ce este mâncarea adevărată. Generația de copii de azi crede că mâncarea vine din cutie, conservă, cuptorul cu microunde sau de la drive-through.

Dacă modificările mele alimentare par prea greu de aplicat, încearcă în felul următor. Devino vegetarian (sau vegan dacă poți) numai 24 de ore. Odată ce ai reușit asta, extinde intervalul de timp. În câteva zile, încearcă din nou și încearcă 48 de ore.

Știu că multora le este poftă de carne și nu am nimic împotriva acestui lucru. Nu consider carnea neapărat rea, dar nu este ceva ce mănânc mult. Doar te rog să fii rezonabil. Carnea și peștele sunt în regulă uneori. Numai să cumperi tipurile sănătoase, cum este carnea de vită fără hormoni, care a fost hrănită cu iarbă, sau fructele de mare de apă rece, pescuite în ocean.

În timp ce pregăteam această secțiune a lucrării, am vorbit cu bucătarul Alan Roettinger, care știe totul despre mâncarea sănătoasă. El a scris o carte de bucate fantastică, ce te învață cum să folosești grăsimile *potrivite*, nu grăsimile rele. Cartea sa *Omega 3 Cuisine* conține rețete gurmet sănătoase, care nu te fac să ții dietă și să pierzi toată bucuria din viața ta.

El mi-a explicat de ce atât de mulți oameni au probleme atunci când încearcă să schimbe ceea ce mănâncă: „Știi de ce dietele nu funcționează? Pentru că nu sunt distractive! Scopul a tot ce facem este să simțim bucurie. Gătitul și mâncatul sunt exemple excelente pentru asta — totul se rezumă la plăcere. Provocarea din fața noastră, a tuturor, este să învățăm cum să gătim și să mâncăm în așa fel, încât să obținem plăcere maximă fără a ne sacrifica

sănătatea. (Nu e distractiv dacă începem să ne simțim rău.) Nu putem «externaliza» plăcerea sau sănătatea — pur şi simplu, nu merge decât dacă o avem noi. Deci, depinde de noi s-o nimerim. Din fericire, nu e atât de greu de înțeles".

Bucătarul Roettinger are dreptate sută la sută. O „provocare din fața noastră, a tuturor, este să învățăm cum să gătim şi să mâncăm în aşa fel încât să obținem plăcere maximă". Şi, după ce am sfătuit mii de pacienți de-a lungul anilor, sunt conştientă şi de alte provocări. Acum, să vorbim despre cum să le învingem pe acelea. Le-am pus sub forma unor „modificări" pe care le poți face în alimentația ta zilnică şi care ar trebui să-ți îmbunătățească starea generală a sănătății şi să te ajute să-ți mențiii glicemia sub control.

Modifică ce mănânci, nu ține dietă

Nu neapărat ceea ce mănânci cauzează diabetul, ci şi ceea ce nu mănânci. Eu nu cred în diete — sunt menite să eşueze pentru că, de obicei, sunt restrictive. Nu ține dietă; este timp pierdut. Gândeşte-te: *Dacă „începi" o dietă, trebuie să „termini" o dietă.*

Vei slăbi mai mult dacă MODIFICI ceea ce mănânci decât cu DIETA. Urmează o prezentare a modului în care să-ți modifici mâncarea şi să-ți creezi o bucătărie sănătoasă.

PROVOCARE: *zahăr alb rafinat şi îndulcitori artificiali, precum aspartamul, zaharina, sucraloza, tagatoza, Truvia.*

MODIFICARE: foloseşte îndulcitori naturali, cum ar fi agavele, melasa, stevia sau zahărul de cocos nerafinat.

PROVOCARE: *făină albă, făină bună la toate, făină cu agent de creştere şi zeci de alte permutări ale făinii albe.*

MODIFICARE: făină de orez, migdale, nuci, cocos sau sorg. Dacă vrei o făină de tranziţie înainte de a trece la oricare dintre acestea, începe cu făină de grâu integral 100%, neînălbită, bio, apoi, schimbă pe făină de orez şi încearcă după aceea tipuri de făină de fructe cu coajă lemnoasă, cum ar fi făina de migdale.

PROVOCARE: *sarea de masă iodată (clorura de sodiu). Aceasta este mai mult o substanţă chimică industrială decât o sare de finisare gourmet.*

MODIFICARE: foloseşte sare de mare celtică neînălbită sau sare de mare gri franceză. Aceste tipuri de sare au aromă şi oferă o sursă bogată de minerale. Sărurile de mare naturale furnizează mineralele necesare pentru pancreas şi glanda tiroidă, de exemplu crom, iod, magneziu, zinc, vanadiu, fier ş.a.m.d.

PROVOCARE: *gustări, de obicei chipsuri de cartofi, care conţin înlocuitori de grăsimi ca Olestra. Multă lume susţine utilizarea acestui ingredient artificial ca fiind sănătoasă, dar cercetările sugerează că acest ingredient poate — în timp — să contribuie la boala cardiacă, imunosupresie, cancer şi diabet. Poate fi asociat cu aceste probleme printr-o legătură indirectă, rezultatul faptului că olestra ne goleşte de vitaminele liposolubile care ne protejează de aceste tulburări.*

MODIFICARE: mănâncă gustări care conţin grăsimi naturale, cum ar fi avocado sau nuci. Dacă ai de gând să mănânci chipsuri, alege-le pe cele care nu conţin olestra şi, de preferinţă, pe cele care nu conţin nimic în

afară de sare de mare şi uleiuri sănătoase (de exemplu, de floarea-soarelui, nu de rapiță).

PROVOCARE: *alimente conservate — sosuri, legume şi fructe.*

MODIFICARE: înlocuieşte cu alimente proaspete sau congelate, preferabil bio, deoarece alimentele conservate au fost prelucrate şi transportate din locuri îndepărtate. Dacă ai obiceiul să cumperi conserve de legume, treci la cele proaspete. Fasolea este acceptabilă conservată pentru că îți economiseşte timp şi îți oferă totuşi substanțe nutritive sănătoase. Asigură-te numai că e bio. Marca Eden's este o alegere plăcută. Orice altceva mănânci ar trebui să fie proaspăt sau congelat.

PROVOCARE: *alimente preparate. Dacă vin într-o cutie preambalată, trebuie să dispară. Citeşte etichetele, pe majoritatea vei vedea o listă de ingrediente care este extraordinar de lungă, cu multe cuvinte imposibil de pronunțat.*

MODIFICARE: scapă de ele! De toate. Înlocuieşte alimentele procesate cu alimente proaspete, bio, inclusiv cu migdale şi nuci, bace şi mere.

PROVOCARE: *apa cu conținut de clor şi arsenic, care include în majoritate apa de la robinet. Chiar şi nivelurile de arsenic joase spre moderate pot favoriza diabetul. Consumul de apă contaminată cu arsenic îți poate creşte de patru ori riscul de diabet, potrivit unui studiu publicat în 2008 în* Journal of the American Medical Association. *Cercetătorii au descoperit că persoanele cu diabet tip 2 — forma cea mai predominantă a bolii — aveau niveluri de*

arsenic în urină cu 26% mai mari decât persoanele fără diabet tip 2.

MODIFICARE: bea apă curată, filtrată. Poți cumpăra o diversitate de filtre pe care poți să le atașezi la chiuvetă sau să le instalezi cu ajutor profesionist. Există și companii care vând alcalizatoare de apă, care sunt benefice.

PROVOCARE: *băuturi răcoritoare — orice băutură carbogazoasă comercială (în afară de apă minerală sau sifon) — pentru că acestea conțin cantități mari de zahăr și sirop de porumb bogat în fructoză.*

MODIFICARE: bea varianta mea de băutură carbogazoasă. Nu vei simți diferența de gust și are două ingrediente, nu o duzină. Vei găsi rețeta la pagina 573.

PROVOCARE: *chipsurile de cartofi — acestea conțin adesea uleiuri hidrogenate, care sunt grăsimi trans nesănătoase.*

MODIFICARE: mănâncă fructe cu coajă lemnoasă — nuci de Brazilia, nuci macadamia, nuci, migdale — precum și semințe, cum ar fi semințele de cânepă, semințele de floarea-soarelui și semințele de dovleac. Fructele cu coajă lemnoasă crude sau prăjite fără ulei sunt ușor de găsit și bune pentru unele persoane; însă, dacă le înmoi în apă, vor deveni mult mai ușor de digerat. Eu asta fac acasă: acoperă nucile cu apă și o priză de sare, dacă vrei. Lasă-le peste noapte, scurge-le și apoi usucă-le la aer. Pune-le la frigider. Se păstrează câteva zile. Un alt mijloc de a-ți satisface pofta de sărat este cu chipsuri vegetale deshidratate. Verifică etichetele cu grijă pentru că acestea conțin uneori zahăr sau uleiuri nesănătoase.

PROVOCARE: *uleiurile încărcate cu grăsimi trans, precum margarina, untura, grăsimea pentru patiserie, grăsimea de pe bacon şi orice produs care conţine ulei hidrogenat sau parţial hidrogenat. Acestea provoacă tot felul de probleme metabolice şi stimulează apariţia bolii cardiace, a obezităţii şi a diabetului.*

MODIFICARE: ulei din seminţe de struguri, ulei de migdale, ulei de măsline extra-virgin presat la rece sau ulei de cocos.

PROVOCARE: *batoane de ciocolată, fursecuri şi ştrudel semipreparat. Ştiu că sunt delicioase, dar nu sunt bune pentru tine.*

MODIFICARE: mănâncă batoane energizante sănătoase, precum Boomi Bar, Larabar sau Mrs. Mays.

PROVOCARE: *plăcinte şi torturi. (În afară de cazul în care e o petrecere de zi de naştere. Nu sunt chiar o distrugătoare de petreceri.)*

MODIFICARE: mănâncă mere în loc de plăcintă cu mere şi bace colorate (zmeură, afine, merişoare), ananas, rodie, portocale, kiwi, nucă de cocos, papaya, mango ş.a.m.d. Aş prefera să mănânci fructe FĂRĂ zahăr adăugat, în stare crudă şi pură.

PROVOCARE: *carne comercială de crescătorie. Aceste animale şi păsări sunt de obicei pline de paraziţi, bacterii, hormoni cauzatori de boli şi alte substanţe chimice. Sunt teribil de maltratate şi hrănite cu porumb şi soia, o alimentaţie nefirească. Multe animale bolnave ajung în farfuria ta pentru că sunt împinse acolo, dar asta e un subiect pentru altă carte. Dacă te intere-*

seazã sã afli mai multe despre acest subiect important, gândeşte-te sã citeşti The Omnivore's Dilemma *de Michael Pollan.*

MODIFICARE: mănâncă carne fără hormoni, de fermă, de la animale hrănite cu iarbă, care au dus o viaţă mai naturală şi mai fericită înainte de sacrificare. Limitează consumul la maximum trei porţii pe săptămână. Poţi să spui că sunt nevrotică, însă, dacă eşti consumator de carne roşie, te-aş sfătui să mănânci fripturi în loc de hamburgeri. Un singur hamburger poate avea până la 1 000 de vaci diferite tocate în el, în timp ce o friptură vine de la o singură vacă. Hamburgerul făcut din 1 000 de animale îţi creşte mult riscul de a ingera microorganisme mortale.

Corpul tău are nevoie de o schimbare de ulei

Nu te-ai mai atinge niciodată de ele dacă ai şti ce sunt. Vorbesc despre grăsimile trans, desigur. Vei găsi grăsimi trans din belşug în orice aliment procesat care conţine grăsime hidrogenată sau ulei parţial hidrogenat. Este vorba de uleiuri rafinate, prelucrate, care sunt de fapt doar un aditiv alimentar unsuros.

Această substanţă chimică a înlocuit untul pur şi untura în produsele de patiserie şi în majoritatea alimentelor prăjite. (Gândeşte-te la cartofii prăjiţi.) Grăsimile trans sunt create luându-se un ulei lichid natural şi tratându-l (prin fierbere sau adăugare de compuşi) cu substanţe chimice într-un laborator pentru a produce o substanţă grasă mai groasă, care rămâne solidă la temperatura camerei. Specialiştii sunt de acord că grăsimile trans cresc colesterolul şi ne învaţă organismul să fie gras.

Grăsimile trans sunt lubrifianți, nu sunt hrană. Motivul pentru care grăsimile trans sunt atât de populare în alimentația de azi este că producția substanței este ieftină, deci se reduc prețurile alimentelor. În plus, se extinde durata de depozitare a alimentelor, ceea ce economiseşte mulți bani. Grăsimile trans nu sunt acelaşi lucru cu acizii graşi esențiali, cum ar fi acizii graşi omega-3 ADH şi AEP. Asta e puțin spus. Sunt cu totul pentru acele grăsimi bune pentru că sunt antiinflamatoare şi utile pentru personale cu diabet sau boala cardiacă.

Alte grăsimi bune sunt uleiurile sănătoase, adică acelea din semințe de struguri, semințe de cânepă, ulei de măsline, ulei de nuci şi ulei de migdale. De fapt, aceste grăsimi sănătoase sunt esențiale pentru o sănătate bună. Ai nevoie de o anumită cantitate de grăsimi bune în alimentație pentru a supraviețui. Dar trebuie să alegi uleiuri şi grăsimi sănătoase. Chiar şi untul şi ghee-ul (untul clarificat) sunt mai bune decât margarina, o grăsime trans creată într-un laborator.

De fapt, cel mai bine este eviți cu totul grăsimile trans pentru că ele cresc nivelul colesterolului rău (LDL, lipoproteine cu densitate mică). Am citit că, dacă mănânci doar 5 g de grăsimi trans pe zi (echivalentul unei singure gogoaşe), îți creşte cu 25% riscul de a face o boală cardiacă! M-ai înțeles? Este enorm şi explică probabil înmulțirea fără precedent a cazurilor de diabet şi de boli metabolice.

Grăsimile trans te îngraşă, producând creşterea rapidă în greutate şi un colac de grăsime în jurul taliei. Grăsimile trans au fost asociate cu funcția hepatică proastă şi ghici cu mai ce? Exact — şi cu diabetul. În Canada, producătorii nu au voie legal să vopsească grăsimile trans într-o culoare galbenă, aşa cum se face în America, şi astfel canadienii

care vor să le întindă pe pâine folosesc o substanță păstoasă albă, pe care americanii au denumit-o margarină. Cel puțin Canada nu este înșelătoare cu privire la ce se comercializează. În Danemarca, din 2003, există legi împotriva utilizării grăsimilor trans.

În America, lucrurile s-au îmbunătățit în ultimii câțiva ani, cu ajutorul presiunilor din partea Harvard School of Public Health. Potrivit FDA, doar schimbarea legii federale astfel încât producătorii să aibă obligația, începând cu iulie 2006, să indice cantitatea de grăsimi trans dăunătoare din fiecare produs ambalat i-a ajutat pe americani să-și limiteze riscul de boală cardiovasculară asociată cu grăsimile trans din alimentație și a economisit între aproximativ 900 milioane de dolari și 81 miliarde anul trecut pe costuri medicale, productivitate pierdută și durere și suferință.

Cu astfel de statistici, te surprinde că organizațiile pentru sănătate permit grăsimi trans în planul tău alimentar? Recent, analizam „Lista de substituiri pentru planificarea meselor", editată de Asociația Americană pentru Diabet și Asociația Dietetică Americană. La pagina 21 a acestei broșuri se specifică mărimea porției din anumite alimente, în secțiunea intitulată Lista grăsimilor saturate. Se pare că aceste organizații sunt de acord cu baconul, grăsimea de bacon, chitlins (mâncare din intestine de porc) și untură pentru diabetici. Nebunie! Acestea sunt exact tipurile de alimente care *cauzează* boala pentru că sunt pline de grăsimi rele, ca să nu mai spun că au nitrați și alte chimicale cancerigene!

Consumarea acestor alimente este echivalentă cu sportul numit bungee-jumping practicat fără coardă. Pur și simplu nu faci așa ceva. Deoarece grăsimile sunt foarte diferite, am hotărât să-ți ofer o prezentare a uleiurilor împărțite

în bune, mai bune şi cele mai bune. Te rog să rămâi loial acestor uleiuri atunci când găteşti. Toate sunt bune de folosit când aplici rețetele din Capitolul 17. Dar, mai întâi, o vorbă despre prăjit şi uleiurile rele.

Mâncarea prăjită îți prăjeşte creierul

Un lucru pe care l-am învățat despre gătitul cu uleiuri este neapărat să NU FAC ASTA! Când găteşti cu un ulei, distrugi aproape întotdeauna proprietățile sănătoase naturale ale lui. Nici să nu-ți prăjeşti mâncarea. Unul dintre cei mai importanți specialişti în uleiuri din lume, Udo Erasmus, autor al cărții *Fats that Heal and Fats that Kill*, şi-a dat osteneala să mă învețe mai multe despre uleiurile bune, rele şi urâte. El a inovat metode speciale pentru producerea uleiurilor nerafinate. Acest metode sunt folosite încă azi de producătorii de bună calitate de ulei de in şi de alte uleiuri sănătoase pure.

Dr. Erasmus o spune cel mai bine: „Prăjirea hranei îți prăjeşte sănătatea. Spune-le cititorilor tăi să n-o facă!" Am discutat despre cât de mulți oameni refuză să facă în bucătăria lor schimbările necesare în domeniul alimentației şi uleiurilor şi vor mai degrabă să se bazeze pe suplimentele cu ulei de peşte omega-3.

Dr. Erasmus explică în continuare că nimeni nu poate fi sănătos doar cu suplimente: „Oamenii fac greşeala de a crede că un supliment va compensa faptul că mănâncă grăsimile nepotrivite, cele care se găsesc în alimentele procesate şi în alimentele nesănătoase. Oamenii ar trebui să evite uleiurile care sunt deteriorate de prelucrare la nivel de producție sau din cauza propriilor noastre greşeli în timpul preparării mâncării, cum ar fi încălzirea excesivă".

„Echilibrul este extrem de important. Raportul dintre acizii graşi omega-3 şi omega-6 ar trebui să fie de cam 2 la 1. În felul acesta, baza ta alimentară de acizi graşi esenţiali este solidă. Se pot folosi suplimente, dar numai dacă sunt de calitate foarte bună, însă ele nu compensează o bază şubredă."

INFORMAŢII DESPRE GOTHAM

Oraşul New York — cunoscut şi ca Gotham — a făcut un pas îndrăzneţ în decembrie 2006, când consiliul său de sănătate a votat interzicerea tuturor grăsimilor trans în bucătăriile restaurantelor. Membrii săi au luat această măsură după ce au aflat că, în oraş, au loc cel puţin 500 de decese anual în urma stopului cardiac cauzat de prea multe grăsimi trans. Ce minunat cadou de Crăciun! Localurile au primit termen până în iulie 2008 să se conformeze şi, de atunci, restaurantele din New York — inclusiv toate restaurantele fast-food — nu au grăsimi trans artificiale! Gotham e cel mai bun!

„În ultimii peste 20 de ani, am lucrat cu mii de oameni şi am văzut rezultate excelente în sănătate, frumuseţe şi performanţă, precum şi în gestionarea greutăţii şi o gamă largă de parametri medicali, care includ funcţia hormonală, rezistenţa oaselor, bolile inflamatoare şi autoimune."

În timp ce studiam cu dr. Erasmus, a devenit limpede că suntem amândoi de părere că oamenii cu diabet au o nevoie disperată de „o schimbare de combustibil". Adică, trebuie să-şi ardă combustibilul (energia) mai degrabă din grăsimi decât din toţi carbohidraţii din alimentaţia tipic americană.

Acei carbohidrați duc la rezistență la leptină și rezistență la insulină. Rezistența organismului la aceşti doi hormoni are impact asupra apariției diabetului și a obezității. După cum știi deja, carbohidrații în exces din alimentație sunt depozitați în corp sub formă de grăsime. Deci dr. Erasmus are dreptate, după părerea mea.

Cu cât consumi mai puțini carbohidrați nehrănitori, cu atât mai mult corpul tău arde grăsimile depozitate în ficat și pe talie. Amestecul de uleiuri omega pure Udo's Choice se găsește în magazinele naturiste.

Am recomandat mult amestecul de omega-3, -6 și -9 Udo's Choice pentru a susține sănătatea inimii, dar este util și în bucătărie. Amestecă-l doar cu un ulei cu gust neutru (cum ar fi cel din semințe de struguri sau uleiul de migdale Bija) și, dintr-odată, ai o metodă isteață de a contribui la o sănătate bună în timp ce mănânci. Copiii tăi nici nu-și vor da seama de diferență dacă le combini bine. Și ce nu știu nu le face rău.

Ulei vegetal ieftin — spune nu!

Ar putea fi nevoie de timp ca să te obișnuiești, dar trebuie să consideri uleiurile de gătit niște suplimente pentru sănătate. Nu mă refer la sticlele acelea ieftine de plastic cu ulei vegetal pe care le poți cumpăra la magazinele alimentare. Mă refer la uleiurile hrănitoare, nerafinate, nemodificate, pure, de foarte bună calitate. Nu sunt atât de greu de găsit. La magazinul naturist local, eu cumpăr marca Bija. Bija produce cele mai impresionante (și ecologice) mărci de uleiuri sănătoase pe care le vei găsi vreodată. Uleiurile acestea sunt pure, nefiltrate și nerafinate și unele sunt destul de exotice. Ador uleiurile sănătoase. Aceasta este o

zonă a bucătăriei în care nu fac compromisuri. Uleiurile Bija sunt printre cele mai bune din lume. Nu mi-au dat niciun ban ca să spun asta. Doar că sunt cunoscătoare şi *simt* diferența la uleiurile lor, pe care le recomand în multe rețete în Capitolul 17.

Ideea este că uleiurile vegetale ieftine menajează buzunarul, dar sunt periculoase pentru sănătate. De acum încolo, vreau să foloseşti uleiuri nerafinate de foarte bună calitate, care conțin substanțe nutritive sănătoase; şi acesta este singurul tip de ulei pe care aş dori să-l consumi.

Te rog să ții minte că, atunci când orice ulei este încălzit — chiar şi unul bun — şi începe să fumege, toate substanțele nutritive prețioase se pierd şi se eliberează în locul lor substanțe chimice periculoase. Multe dintre aceste substanțe au fost asociate cu cancerul, aşa că fără prăjit de acum încolo. Scoate-ți tigăile din bucătărie pentru că nu-ți poți crea un corp mai sănătos dacă insişti să prăjeşti.

Sotarea este un alt obicei pe care cred că ar trebui să-l limitezi. În casa mea, gătesc legumele şi verdețurile la aburi într-o cratiță de inox sau într-un steamer. Le scurg (sau le usuc puțin, în cazul spanacului), apoi, le stropesc cu un ulei pur şi sănătos. Acum este şi momentul să adaugi sarea de finisare sau condimentele.

Sotarea în unt o fi având gust bun, dar aş prefera să limitezi consumul de produse din lapte de vacă, precum untul, brânza şi laptele. Dacă trebuie, foloseşte ghee, care este unt clarifiat. Acesta rezistă la o temperatură mai înaltă şi multe persoane sensibile la cazeină par s-o ducă bine cu el. Dar este derivat din lapte, aşa că este mai jos pe lista mea de uleiuri sănătoase. (Analizez mai amănunțit problema cu laptele şi produsele lactate în Capitolul 4.)

Uleiurile nu sunt create la fel

Nu numai că *nu* sunt create la fel, dar unele sunt mizerii cu etichete istețe pe ele. E greu să-ți dai seama doar după etichetă cu ce fel de ulei te alegi. Să luăm ca exemplu uleiul de măsline, deoarece este unul dintre uleiurile sănătoase pe care le-am ales pentru tine. Adesea, observi că are cuvintele *presat la rece* tipărite pe etichetă. Asta ar trebui să însemne că măslinele au fost strivite fără nicio sursă de căldură, de unde presate *la rece*. Trebuie să ne facă să credem că uleiul este bun pentru noi, pentru că încălzirea distruge multe substanțe nutritive care se găsesc în mod normal în ulei.

Nu doreşti uleiuri care au fost încălzite în timpul prelucrării. Însă termenul „presat la rece" de pe etichetă nu înseamnă nimic pentru tine, consumatorul, pentru că, în prezent, utilizarea acestui termen este complet nereglementată. Firmele scriu asta pe etichetă ca să ne facă să credem că uleiul este bun pentru noi. Unele firme chiar îşi obțin uleiul prin metode de presare la rece, dar altele, nu. Firmele fără scrupule spun că uleiul este presat la rece, dar tot îl încălzesc la 232°C şi nu ți-ai da seama. Nu există nicio garanție.

Însă termenul *extra-virgin* este reglementat. Dacă o firmă scrie extra-virgin pe etichetă, înseamnă că este prima presare a uleiului. Uleiurile sunt mai întâi strivite într-o pastă, apoi, uleiul este presat din pastă. Din nou, aceasta este prima presare a uleiului. Dacă un producător este inspectat şi se descoperă că nu face asta, se dau amenzi. Dar, dacă scrie *presat la rece* pe etichetă, în general, nu verifică nimeni ca să vadă dacă într-adevăr aşa fac. Este o tactică de marketing.

Obținut prin separare este altă tactică. Scrie asta pe etichetă ca să te facă să crezi că e ceva deosebit, dar este nesemnificativ. Se referă doar la o metodă de extragere.

Când discutăm despre uleiurile sănătoase, aş vrea să te fac conştient de un fapt puțin cunoscut. Uleiurile îşi schimbă structura chimică — şi ar putea deveni carcinogene — de îndată ce încep să fumege. Nu e bine niciodată să încălzeşti un ulei la temperaturi mari — şi mă refer la orice tip de ulei, în afară de ghee, care poate fi încălzit la temperaturi destul de mari.

Aşadar, gândeşte-te la uleiuri ca şi cum ar fi un alt supliment pentru sănătate şi alege tipul de ulei care îți oferă mulți acizi graşi esențiali, precum omega-3, -6 şi -9. Este mult mai sănătos să foloseşti ceva ca uleiul Udo's Choice decât uleiuri vegetale. Deci, te rog, începe de astăzi să introduci uleiuri sănătoase în bucătăria ta. Corpul îți va mulțumi în feluri remarcabile.

Uleiurile bune, mai bune şi cele mai bune

Cel mai bun mod de a consuma uleiurile este să foloseşti uleiuri diferite pe parcursul săptămânii. În felul acesta, vei avea un echilibru bun de acizi graşi esențiali omega-3, omega-6 şi omega-9.

Nu e bine să exagerezi cu un singur ulei, de exemplu, uleiul de in, pe care să-l foloseşti exclusiv, pentru că asta va face să rămâi fără omega-6 în organism şi va declanşa simptome de boală. La fel, nu e bine să foloseşti exclusiv ulei de floarea-soarelui, pentru că vei avea prea mult omega-6. Cel mai bun mod de a te bucura de uleiuri sănătoase este să le alternezi puțin.

Cele ce urmează sunt câteva dintre cele mai bune uleiuri pe care cred că ar trebui să le consumi. În ceea ce priveşte numele comerciale, situaţia e derutantă. Am decis că acestea sunt mărcile mai bune din magazinele naturiste şi alimentare din America, pe baza modului în care produc uleiurile: Bija's, Udo's Choice, Barleans şi Spectrum Naturals.

Uleiurile bune

Iată povestea câtorva uleiuri bune care s-ar putea să-ţi placă.

ŞOFRĂNAŞ. Acest ulei provine din şofrănaş, o floare de culoare galbenă, portocalie sau roşie, care are frunze lungi, ţepoase. Uleiul extras este bogat în vitamina E şi acizi graşi omega-6, care te ajută să produci prostaglandine. Nu încălzi acest ulei. Consumă-l rece, în sosul de salată, de exemplu, altfel vei pierde beneficiile.

FLOAREA-SOARELUI. Acest ulei provine din frumoasa floare a soarelui şi, întâmplător, uleiul extras este bogat în vitamina E şi sărac în grăsimi saturate rele. Caută mărci care conţin atât acid oleic, cât şi acid linoleic — două ingrediente care se pare că reduc colesterolul şi susţin sănătatea inimii. După cum ai citit în Capitolul 3, acidul oleic îţi afectează nivelurile de GLP-1 în cel mai bun mod. Va trebui să-l foloseşti şi pe acesta rece. Nu-l încălzi, pentru că grăsimile polinesaturate din el se deteriorează la temperaturi mari.

Uleiurile mai bune

Două uleiuri sunt la înălţime pentru utilizare zilnică.

COCOS. Acest ulei este solid la temperatura camerei, dar nu-ţi face griji. Asta nu înseamnă că este grăsime trans. E practic un super-aliment. Sporeşte energia fără a creşte

glicemia. Poți găti cu el şi te poate ajuta chiar să arzi grăsimile. Am pus uleiul de cocos în categoria „mai bun" deoarece este alcătuit din molecule mai mici de acizi graşi (comparativ cu uleiul de măsline şi de floarea-soarelui), care pot fi transformate rapid în energie, în loc să fie depozitate pentru a fi folosite mai târziu.

MĂSLINE. Când cumperi ulei de măsline, alege-l pe cel mai bun. Ia extra-virgin şi presat la rece, ceea ce înseamnă că măslinele sunt mai gustoase şi nu au fost încălzite. Uleiul de măsline virgin este de o calitate inferioară celui extra-virgin.

Înainte ca uleiul de măsline să devină o afacere atât de importantă, măslinele erau presate şi făcute pastă, după care se extrăgea uleiul. Dacă poți găsi uleiuri presate la rece, vei avea mai multe beneficii pentru sănătate, pentru că încălzirea acestui ulei distruge o parte din substanțele nutritive.

Din cauza cererii mai mari de ulei de măsline, există o afluență mare de uleiuri false. Unele sunt îndoite cu uleiuri vegetale mai ieftine şi etichetate fals. Escrocheria cu ulei de măsline este atât de gravă, încât unele firme îți vor vinde ulei de lampă italienesc, numit lampante. Pentru că e produs în Italia, ai putea presupune că este bun. Asta constituie „trafic" de ulei de măsline, pentru că este foarte simplu să botezi uleiul ieftin, să-l filtrezi ca să-l cureți şi, apoi, să-i pui o etichetă drăguță.

Odată ce ai gustat ulei de măsline *adevărat*, nu te mai atingi de falsuri. Produsele mai bune folosesc măsline culese manual, față de cele recoltate mecanic. Aroma va fi mai bună, iar conținutul de acizi graşi sănătoşi, vitamina E, vitamina K şi fitosteroli care distrug colesterolul ar putea fi, de asemenea, puțin mai ridicat.

Uleiurile cele mai bune

Aceste uleiuri sunt mai scumpe, dar merită fiecare bănuț.

SEMINȚE DE STRUGURI. Acest ulei, extras din semințele de struguri, este unul dintre uleiurile cu cel mai plăcut şi uşor gust pe care le vei găsi. Eu îl folosesc zilnic. Mărcile de calitate superioară au o uşoară nuanță verde. După cum ştii, strugurii ne oferă mulți antioxidanți puternici şi compuşi buni pentru sănătatea inimii. Acest ulei ar putea chiar să-ți crească şi nivelul colesterolului bun HDL.

SEMINȚE DE IN. Introducerea semințelor de in în alimentația ta ar putea fi cea mai importantă decizie legată de sănătate pe care o iei. Termenul *in* se referă la plantă, care creşte anual şi are floricele frumoase.

Inul se cultivă pentru fibrele şi semințele sale. Semințele pot fi măcinate sau transformate în ulei de in. Acesta furnizează acizi graşi esențiali care reduc inflamația, precum şi vitamine, minerale şi substanța nutritivă numită acid alfa linoleic.

Uleiul din semințe de in are o aromă uşoară de nucă şi l-am inclus în lista „cel mai bun" pentru că poate ajuta la scăderea colesterolului, reducerea inflamației şi durerii, creşterea energiei, întărirea unghiilor şi cred că ar putea ajuta chiar la îmbunătățirea vederii.

Acest ulei se strică repede, deci păstrează-l în frigider. Îl găseşti la raionul de refrigerate al magazinului naturist dintr-un motiv întemeiat. Nu este făcut să fie încălzit. Dacă trebuie să-l încălzeşti odată cu mâncarea, menține temperatura redusă. Inul este un anticoagulant natural, ceea ce este considerat un lucru bun.

Folosirea de semințe de in măcinate şi folosirea uleiului de in sunt metode grozave de a reduce încărcătura

organismului cu tipuri toxice de estrogen, care favorizează cancerul de prostată şi de sân.

AVOCADO. Acest ulei provine din partea verde cărnoasă a fructului de avocado, nu din seminţe. Acest ulei mononesaturat derivat din fruct — da, avocado este un fruct, nu legumă — este o sursă bogată de vitamine A, E, B_1, B_2 şi D. Uleiul de avocado conţine puţin colesterol şi mulţi acizi graşi esenţiali. Uneori, se găseşte şi în uleiul de masaj. Este minunat pentru afecţiuni dermatologice, precum psoriazisul şi eczema.

Fructul de avocado este un curăţător puternic al ficatului şi pancreasului deoarece conţine unul dintre cei mai puternici antioxidanţi cunoscuţi de om, glutationul. Acesta acţionează ca un astringent deoarece ajută ficatul să-ţi elibereze organismul de radicalii liberi care apar după digestie. Uleiul de avocado poate fi folosit pentru a frige, a sota şi a prăji. Temperaturile mai mari nu îi afectează valoarea nutritivă şi nu va fumega. La fel ca uleiul din seminţe de struguri, uleiul de avocado ar putea avea efecte benefice asupra colesterolului.

MIGDALE. Acest ulei provine din sâmburii de migdală şi este un înlocuitor excelent al untului. Are o aromă de nucă. Îmi place să-l folosesc pentru că este relativ neutru, aşa că e plăcut în salate, deserturi sau sosuri.

Extractul de migdale este diferit de uleiul de migdale. Extractul este concentrat şi se găseşte la raionul de arome, lângă extractul de vanilie. Uleiul se găseşte pe internet sau la magazinele naturiste. Este incredibil de bogat în substanţe nutritive, la fel ca migdala în sine. Are un punct de fumegare ridicat, aşadar, dintre toate uleiurile menţionate aici, poţi folosi uleiul de migdale (sau uleiul de seminţe de struguri) dacă trebuie să încălzeşti ceva, la temperatură mare sau medie spre mare, câteva minute.

SEMINȚE DE CÂNEPĂ. Acest ulei furnizează grăsimi bune, ca acizii graşi omega-3. De asemenea, conține acid linoleic şi acid linolenic. Cânepa există de miliarde de ani şi este plină de substanțe nutritive. Am inclus semințele de cânepă în multe rețete, iar acestea sunt destul de uşor de găsit. Însă, în majoritate, oamenii nu-şi dau seama că există un ulei. Este fantastic pentru tine pentru că este un superaliment. Cânepa (şi uleiul din semințe de cânepă) conține miraculoasa clorofilă despre care ai citit în Capitolul 12. Este un detoxifiant puternic. Culoarea uleiului său este verde-deschis frumos.

Acizii graşi esențiali din cânepă îți permit să-ți mențiii sănătatea minții şi a corpului. Conține foarte puține grăsimi saturate, numai vreo 8% din volumul total. Nu ar putea să-mi placă mai mult cânepa. O folosesc zilnic în salate sau ca ulei de asezonare. Nu ar trebui încălzit la temperaturi foarte mari. Eu folosesc o marcă presată la rece cu certificare bio, de la Nutiva, care se găseşte la magazine naturiste (nu supermarketuri). Vezi www.nutiva.com.

Uleiurile rele. Nu le folosi

Dacă tot suntem la subiectul grăsimilor şi uleiurilor, există mai multe pe care ar trebui să le pui pe lista „absolut niciodată".

MARGARINA ŞI IMITAȚIA DE UNT. Evită categoric margarinele şi toate produsele care conțin margarină, ca „I Can't Believe It's Not Butter". Crede asta: margarina nu este decât o pastă groasă în care s-au adăugat colorant şi substanțe chimice.

Unturile false tartinabile includ produse precum Smart Balance. Acesta susține că are zero grăsimi trans,

dar pe site-ul firmei scrie că au redus conținutul de grăsime „pentru a limita grăsimile trans la mai puțin de jumătate de gram per porție, având astfel dreptul să susțină conținutul de zero grăsimi trans pe porție". Este perfect legal să susțină că este zero, chiar dacă produsul conține o cantitate mică. După părerea mea, nu este un aliment adevărat.

ULEI DE SEMINȚE DE BUMBAC ŞI ULEI PROCESAT DE PALMIER. Evită-le categoric pe acestea două, însă uleiul de palmier roşu extra-virgin, numit dende, este în regulă.

GRĂSIMI ŞI ULEIURI HIDROGENATE SAU PARȚIAL HIDROGENATE. Va trebui să citeşti etichetele ca să le găseşti pe lista de ingrediente.

Ideea de reținut este următoarea: calitatea uleiurilor tale depinde de cât de bine le-a protejat producătorul de căldură, lumină şi oxigen. Trebuie să fii pretențios cu uleiurile. Substanța aceasta alunecoasă ar trebui să fie cel mai bun prieten al tău în lupta împotriva diabetului. Când sunt folosite corect, uleiurile îi furnizează organismului tău acizi graşi esențiali sănătoşi, care zdrobesc la rândul lor grăsimile dăunătoare şi colesterolul care ți-au invadat celulele. Consideră-le suplimente în hrana ta.

Întrebări şi răspunsuri despre alimentele vindecătoare

În cartea aceasta, vei găsi mult mai multe despre cum să mănânci ca să-ți ții glicemia sub control. Iar în Capitolul 17 sunt câteva sfaturi grozave pentru bucătărie şi rețete.

Între timp, cred că ar fi util să răspund la câteva întrebări despre alimentația sănătoasă pe care probabil le ai de la început.

Î: Să cumpăr produse „fără zahăr"?

R: Nu. Adesea conțin ingrediente nesănătoase, cum ar fi îndulcitori artificiali ca sucraloza (Splenda) sau aspartamul (NutraSweet).

Î: Dar produse pe care scrie „fără zahăr adăugat"? Ce înseamnă asta de fapt?

R: Înseamnă că producătorul nu a pus în mod activ zahăr în produs; totuşi, ar putea conține foarte mulți alți aditivi alimentari periculoşi, inclusiv coloranți artificiali sau sirop de porumb bogat în fructoză, una dintre cele mai rele substanțe din toate timpurile. Nu vreau să încep iar cu asta, dar vezi tirada mea din Capitolul 15.

Î: Produsele fără zahăr mă pot ajuta să slăbesc?

R: Nu. Ba chiar contribuie la îngrăşare. Eşti surprins? Chiar există multe cercetări pe tema asta. În 2008, de exemplu, cercetătorii de la Universitatea Purdue au demonstrat că îndulcitorii artificiali nu numai că nu reuşesc să prevină îngrăşarea, îi fac pe oameni să mai adune kilograme. Într-un alt studiu, şobolanii care au primit iaurt îndulcit cu înlocuitori de zahăr cu zero calorii au mâncat mai multe calorii, s-au îngrăşat mai mult şi le-a crescut grăsimea corporală.

Problema este că zahărul adevărat — în mod ideal, trestia de zahăr brută şi nectarele nerafinate — îți creşte temperatura bazală deoarece furnizează calorii şi energie. Îndulcitorii artificiali nu fac asta, lăsându-te la fel de flămând cum erai înainte de a mânca. Aş putea să tot vorbesc şi despre asta, căci ideea că produsele fără zahăr te pot ajuta să slăbeşti este unul dintre lucrurile care mă irită cel mai mult.

Î: Porțiile contează?

R: Da, extrem de mult. Dacă poți învăța să mănânci mai încet, organismul tău va avea timp să elibereze leptină, unul dintre hormonii sațietății, iar asta te va ajuta să-ți controlezi porțiile şi să începi să slăbeşti. Opreşte-te întotdeauna din mâncat înainte să te simți sătul. Aşteaptă 10–15 minute şi vei vedea că nu-ți mai este foame.

Î: Metoda de gătit chiar contează?

R: Da. Cel mai bine este să-ți prepari mâncărurile la grătar, cuptor sau aburi. De asemenea, este mai bine să sotezi alimentele (în uleiuri sănătoase) decât să le prăjeşti în baie de ulei sau să le afumi.

Alimente controversate. Poți mânca bunătățile acestea?

Acum, să analizăm câteva produse alimentare care te-ar putea îngrijora. Este în regulă, de exemplu, să bei cafea?

Da, cred că o cană sau două de cafea zilnic este acceptabil, dar depinde ce pui în ea. În general, boabele de cafea, mai ales cele verzi (față de boabele de cafea prăjită), conțin antioxidanți sănătoşi, care ar putea preveni boala cardiacă, cancerul sau alte boli determinate de asaltul radicalilor liberi.

Te rog să nu adaugi zahăr alb rafinat, îndulcitori artificiali (ca sucraloza) sau frişcă lichidă vegetală, care conține uleiuri parțial hidrogenate, emulsifianți, arome artificiale şi coloranți.

Companiile care produc frişcă artificială pot fi înşelătoare cu privire la modul de prezentare a produselor lor. Am aflat asta anul trecut, după ce am avut dureri de cap la scurt

timp după ce am consumat cafea îndulcită cu o frişcă lichidă pentru cafea. Am citit eticheta şi am văzut că sucraloza era trecută ca ingredient, dar produsul nu era etichetat ca fiind fără zahăr. Mă feresc ca de ciumă de aceste zaharuri false, prin urmare, am fost surprinsă s-o găsesc ascunsă în scrisul mărunt. I-am sunat pe producători şi mi-am exprimat consternarea, pentru că mi s-a părut o înşelătorie.

Când pe produse scrie „fără zahăr" sau „fără zahăr adăugat", ele conțin de obicei aceşti îndulcitori artificiali. De exemplu, fii atent la înghețata *light* cu eticheta pe care scrie „fără zahăr adăugat".

Când i-am întrebat pe cei de la compania producătoare de frişcă pentru cafea de ce nu au arătat zahărul artificial în mod deschis pe produsul lor, reprezentantul a spus că se încadrează în legile stabilite de FDA şi că trebuie să-şi eticheteze produsul ca fiind fără zahăr numai dacă acesta conține peste 0,5 g de zahăr per porție. Deoarece această aromă combină zahărul şi sucraloza, ea nu a depăşit 0,5 g din zahărul total, de aceea nu a fost nevoie să fie etichetat fără zahăr.

Sunt îngrozită că îndulcitorii artificiali se folosesc în sute de produse alimentare care nu sunt etichetate ca fiind fără zahăr. Mă şochează faptul că un produs pe care îl cumpăr de ani de zile poate să se schimbe brusc şi să înceapă să conțină îndulcitori artificiali fără să scrie asta în mod deschis pe etichetă.

Aşadar, dacă vrei să eviți produsele fără zahăr, s-ar putea totuşi să consumi fără să ştii nişte sucraloză pentru că producătorii alimentari au legi care îi protejează pe ei, nu pe tine. Şi, cu toate că eşti convins că ai consumat produsul numai cu moderație, s-ar putea să fi ingerat până la urmă destul de mult.

Iată ideea de reținut aici: citește etichetele dacă vrei să găsești ingredientul ascuns precum sucraloza și alți îndulcitori artificiali. Să nu ai încredere că fabricanții de alimente vor da această informație și te vor avertiza spunându-ți că este fără zahăr. Ține minte și că multe alimente fără zahăr nu sunt sănătoase pentru persoanele cu diabet.

Acum, să ne întoarcem la cafea o clipă. După cum par să arate studiile științifice, cafeaua este în regulă. Dar cel mai bine este probabil să limitezi consumul la un maximum de două căni de cafea preparată pe zi, presupunând că nu suferi de anxietate, insomnii, puls rapid ori neregulat sau orice probleme stomacale, cum ar fi diaree sau sindromul de intestin iritabil. Deci, da cafelei. Te rog, cumpără bio și preferabil din comerțul echitabil.

Ține minte că prea multă cafeină va zdruncina inima, va cauza insomnie și va ridica tensiunea arterială. (De fapt, prefer să bei nu mai mult de o cană pe zi.) Cum rămâne cu frișca? Uită de frișca artificială. Folosește în schimb lapte de migdale, de cânepă sau de capră.

Dar ciocolata?

Să facem o afacere. Mănâncă numai ciocolată amăruie, nu cu lapte, nici ciocolată albă. Dacă vei consuma mărci care conțin cel puțin 60% cacao, atunci îi vei oferi organismului antioxidanți puternici, buni pentru sănătatea inimii. Ciocolata albă nici măcar nu este ciocolată, e doar grăsime. Cred că oamenii ar putea justifica ușor un pătrat de ciocolată neagră pe zi.

Pe lângă faptul că este delicioasă, bunătatea care ți se topește în gură îți reduce riscul de atac de cord și scade și glicemia. Ciocolata conține proantocianidine, iar oamenii de știință din Japonia au făcut mare vâlvă când și-au prezentat

descoperirile referitoare la ce s-a întâmplat atunci când au hrănit nişte şoareci obezi cu ciocolată. În esenţă, şoarecii obezi care au mâncat ciocolata (proantocianidine din lichior de ciocolată) aveau niveluri mai reduse ale glicemiei decât şoarecii obezi care nu au primit ciocolată bogată în proantocianidine. Oamenii de ştiinţă au conchis că alimentele sau băuturile făcute din boabe de cacao ar putea fi benefice în prevenirea diabetului tip 2!

Vinul face parte din trecut?

Dă-i drumul şi bucură-te de un pahar cu vin, dar numai la ocazii speciale. Limitează acest obicei la o dată pe lună, te rog. Hei, nu sunt un tiran — tocmai te-am lăsat să bei cafea şi să mănânci ciocolată. Vinul (ca şi alte băuturi alcoolice) îţi slăbeşte funcţia pancreatică şi hepatică.

Alcoolul e o puternică toxină radical liber, este o importantă cauză a pancreatitei şi a insuficienţei hepatice. Dacă eşti în căutarea resveratrolului care se găseşte în unele vinuri roşii, ar fi mai bine să iei suplimente de resveratrol pentru că multe vinuri roşii abia dacă au resveratrol. Ar trebui să bei sute de sticle de vin pe zi ca să obţii o doză semnificativă de resveratrol sănătos; deci, din nou, suplimentează, nu te îmbăta.

Discuţia asta despre struguri îmi aduce aminte de altă idee: poţi să iei şi extract de seminţe de struguri sau să foloseşti ulei din seminţe de struguri pentru beneficii suplimentare pentru sănătate. Nu vei obţine resveratrol, dar vei primi alţi antioxidanţi cu efecte similare. Şi ce bine, deoarece aceste opţiuni derivate din fructe nu-ţi blochează organele interne, nici nu te fac să vorbeşti nearticulat (sau să dansezi pe mese).

Fugi de fast-food

Burger King, McDonald's, Taco Bell, KFC... uită de ele. Pe lângă faptul că fast-foodul îngraşă şi conţine grămezi de aditivi, aceste alimente conţin adesea o mulţime de GMS (glutamat monosodic).

Ei, o să înţeleg dacă cedezi în faţa unuia dintre sandviciurile lor delicioase o dată sau de două ori pe an. Se mai întâmplă. (Mi s-a întâmplat chiar şi mie în 2006.) Dar nu vreau să te hrăneşti cu genul acesta de haleală (scuze, nu-mi vine să-i spun mâncare).

Glutamatul monosodic este unul dintre cei mai răi şi mai generalizaţi aditivi alimentari, e o excitotoxină care îţi supraexcită celulele şi provoacă impulsuri nervoase excesive. De fapt, porţiunea glutamatului liber din GMS provoacă activitatea suplimentară la ţesuturile care răspund la glutamat, cum ar fi creierul, sistemul nervos, ochii şi pancreasul.

Câţiva cercetători şi experţi din domeniu susţin că GMS ucide celulele corpului, iar distrugerea are loc într-un organ după ce au murit milioane de celule. La început, nici nu ştii că se întâmplă asta. Aceiaşi experţi susţin că GMS contribuie şi la dureri de cap, atacuri de cord, aritmii, dureri ale nervilor, pierderi de memorie, tremurături şi afecţiuni care includ modificări neurologice, diagnosticate ca bolile Alzheimer, Parkinson sau Lou Gehrig.

Este posibil chiar să ţi se fi pus un teribil diagnostic greşit, pentru că simptomele tale pot avea legătură cu ingerarea alimentelor procesate şi a tuturor aditivilor lor periculoşi, GMS fiind unul dintre aceştia. Nu încerc să contrazic ceea ce ţi-a spus doctorul tău. Spun doar că e ceva de luat în considerare.

FDA insistă, afirmând despre consumul de GMS că nu provoacă probleme, dar pe site-ul lor scrie astfel:

> *Funcționarea anormală a receptorilor glutamatului a fost asociată cu anumite boli neurologice, precum boala Alzheimer şi coreea Huntington. Injecțiile cu glutamat administrate animalelor de laborator au avut ca rezultat deteriorarea celulelor nervoase din creier.*

Este aproape imposibil să eviți GMS dacă mănânci alimente procesate, pentru că se află în aproape toate şi eşti indus în eroare. Legile cer ca ingredientul glutamat monosodic să fie trecut pe etichetă, aşa că producătorii alimentari au învățat cum să-l deghizeze ca fiind cu totul altceva.

Mai exact, etichetele alimentelor nu trebuie să marcheze ingredientele care conțin acid glutamic liber, chiar dacă acesta este componenta principală a GMS. Câteva dintre celelalte nume ale GMS sunt proteină hidrolizată, drojdie, gelatină, cazeinat de sodiu şi drojdie autolizată. Vezi, producătorii alimentari îşi curăță eticheta şi afişează cu mândrie „fără GMS adăugat" ca să te păcălească, însă toxina poate fi acolo sub formă de acid glutamic liber. Ei ştiu că este acolo, contează doar pe faptul că vei rămâne ignorant.

Acesta este un alt motiv pentru care susțin consumul de alimente bio, proaspete şi integrale la majoritatea meselor tale. Am pregătit o listă mai lungă cu toate celelalte nume sub care este cunoscut GMS. Vezi „Supranumele GMS-ului" la pagina 552, ca să poți evita acest aditiv care ucide pe nesimțite.

URA PENTRU YERBA MATÉ

Dacă eşti sensibil la efectele cafelei sau vrei doar s-o eviți, încearcă un înlocuitor fabulos, numit yerba maté. Este de fapt un ceai făcut din frunzele (şi câteva tulpini) ale unui arbore din pădurea tropicală, originar din America de Sud. Yerba maté este considerată „băutura zeilor" şi îți poate creşte agerimea mentală, energia, funcția imunitară şi claritatea mentală.

Yerba maté are un trio de compuşi de xanten — ceva cafeină, teobromină (un stimulent care se găseşte şi în ciocolată) şi mici cantități de teofilină naturală care, mă crezi sau nu, se vinde ca medicament pe bază de rețetă pentru persoanele cu astm. Yerba maté nu provoacă de obicei neastâmpăr. Oamenii constată adesea că maté oferă un altfel de stimulare decât cafeaua. Efectul diferit se datorează probabil profilului său nutrițional bogat. Este mult mai mult decât un simplu stimulent.

Când am fost la Sebastopol, în California, am apucat să vizitez prima şi singura cafenea cu yerba maté şi am savurat un ceai de yerba maté cu lapte, proaspăt preparat. A fost atât de delicios, încât am cumpărat yerba maté pentru acasă. Îl savurez în fiecare zi, în loc de cafea. Probabil am băut o sută de căni în timp ce am scris această carte. De fapt, este mai mult ceai decât cafea şi conține 24 de vitamine şi minerale, 15 aminoacizi importanți şi o pletoră de antioxidanți pentru a reduce deteriorarea pancreasului cauzată de radicalii liberi.

Dacă vizitezi Argentina sau Paraguay, vei vedea că oamenii sorb yerba maté din nişte tigve scobite în timp ce merg, cam tot aşa cum îşi poartă şi americanii paharul de la Starbucks. Yerba maté se vinde în pungi, precum cafeaua. Ca să-l prepari, foloseşte o presă franceză sau o cafetieră normală. Dacă are gust amar, înseamnă că ai folosit apă fiartă — trebuie să foloseşti apă fierbinte, nu fiartă.
Să-l laşi să se răcească, da? Nu vrem să-ți încălzim prea mult gura sau esofagul. Fii extravagant ca mine şi fă un yerba maté cu lapte! Îndulceşte infuzia cu nişte miere sau stevie şi extract de migdale. Fă un decor de lapte spumând nişte lapte de migdale sau lapte de cânepă. Informațiile cu privire la yerba maté şi la locurile unde se vinde se pot găsi la www.guayaki.com.

De ce să mănânci mâncare de iepuri?

Legumele proaspete sau congelate sunt bune pentru tine, fără îndoială. S-au făcut mai multe studii care au analizat relația dintre consumul de fructe şi legume şi reducerea riscului de boală cardiacă. Însă, într-un studiu publicat în revista *Diabetes Care* (iulie 2008), cercetătorii au urmărit un grup de femei care a participat la Studiul privind sănătatea infirmierelor. Inițiat în 1976 cu 121 700 infirmiere calificate cu vârste cuprinse între 30 şi 55 de ani din 11 state diferite, Studiul privind sănătatea infirmierelor a analizat anamneza acestora şi le-a urmărit stilul de viață, alimentația şi alte obiceiuri sanitare. În studiul din 2008, cercetătorii au constatat

că femeile care consumaseră cinci sau mai multe porții de fructe şi legume zilnic aveau un risc mai mic de a se îmbolnăvi de diabet tip 2 decât colegele lor care nu mâncaseră cele cinci sau mai multe porții de fructe şi legume zilnic. Asta e suficient pentru mine!

Aş vrea să mănânci legume bio, cum ar fi salata verde, varza kale şi spanacul, cu frunze închise la culoare. Faptul că mănânci mai multe mâncăruri care conțin plante crude, bio, naturale, va ajuta la creşterea activității enzimelor în intestin, precum şi a antioxidanților şi altor compuşi vindecători din corpul tău. Îți voi împărtăşi câteva dintre rețetele mele preferate în Capitolul 17. Deocamdată, să ştii doar că legumele joacă un rol major — împreună cu exercițiile fizice şi suplimentele — în abordarea şi, poate, remedierea stării tale.

Nu toate sărurile sunt create la fel

În Capitolul 1, ai aflat de ce făina albă rafinată este rea pentru tine. Acum, să vorbim despre un alt aliment alb rafinat, sarea de masă. Ea este cunoscută sub denumirea chimică de clorură de sodiu. Există două minerale de care avem nevoie chiar pentru supraviețuirea noastră. Înainte să citeşti mai departe, vreau să clarific ceva. Cred că o anumită cantitate de sodiu şi clor este importantă pentru tine, dar nu că cel mai bun mod de a o obține este prin sarea de masă obişnuită, chiar dacă aceasta e o sursă bună.

Care-i problema cu sarea de masă obişnuită? Întâmplător, acest tip de sare conține şi un amestec de iodură de potasiu, glucoză şi compuşi antiaglomeranți sintetici, care împiedică sarea să se lipească pentru a putea fi turnată cu uşurință. Sarea de masă, în comparație cu sarea de mare sănătoasă, este atât

de rafinată, încât eu o consider doar un alt aditiv alimentar. De fapt, este frecvent utilizată pentru a dezgheța autostrăzile.

Ei, iată pe cineva cu fler în afaceri — ia o substanță chimică industrială şi convinge milioane de americani s-o mănânce. Vrei să ştii cât de deşteaptă a fost această persoană? Potrivit Consiliului de Alfabetizare Ecologică, clorura de sodiu (sarea de masă) este atât de dăunătoare mediului încât, atunci când este aruncată pe stradă pentru a topi zăpada şi gheața, apa dezghețată (cu clorura de sodiu în ea) intră în vegetație şi sol şi, în cele din urmă, intră chiar în unele cursuri de apă. Ulterior, orice creşte în acest sol sărat poate fi vătămat pentru că sarea are acelaşi efect asupra plantelor ca asupra noastră: nivelurile ridicate de clorură de sodiu din sol îngreunează absorbția apei şi a substanțelor nutritive de vegetație. E adevărat. Asta, la rândul ei, încetineşte dezvoltarea plantelor, ceea ce afectează animalele care depind de acele plante, făcându-le să sufere din lipsa hranei.

Ca şi cum acestea nu erau suficient de şocante, când solul devine atât de sărat încât se descompune, alți contaminanți din sol se scurg în râurile locale. Odată ce ajunge în lacuri, râuri şi alte corpuri de apă dulce, sarea se acumulează la un nivel de concentrare atât de ridicat, încât plantele şi alte organisme care trăiesc în apa dulce sunt vătămate. Toate acestea de la substanța chimică din solnița ta. E cutremurător.

SUPRANUMELE GMS

Faci pe dracul în patru ca se eviți glutamatul monosodic (GMS)? Dacă tu crezi că e destul să cauți glutamat monosodic sau GMS pe etichete, te înşeli. Producătorii ştiu că multă lume nu va cumpăra alimente

care conțin GMS, așa că au găsit tot felul de metode pentru a deghiza prezența acestei substanțe chimice. Iată ce să cauți:

- acid glutamic;
- cazeinat de calciu;
- cazeinat de sodiu;
- drojdie autolizată;
- extract de drojdie;
- gelatină;
- glutamat;
- glutamat monopotasic;
- glutamat monosodic;
- produs din drojdie;
- proteină hidrolizată;
- proteină texturată;
- substanță nutritivă din drojdie.

Dacă vezi oricare dintre aceste ingrediente, să știi că ele conțin adesea GMS sau produc GMS atunci când produsul alimentar este prelucrat:

- arome și aromatizanți;
- condimente;
- arome și aromatizanți naturali;
- aromatizant natural de porc;
- aromatizant natural de vită;
- aromatizant natural de pui;
- sos de soia;
- proteină din soia;
- bulion;
- supă concentrată;

– supă;
– extract sau aromatizant de malț;
– malț de orz;
– proteină din zer;
– caragenan;
– maltodextrină;
– amidon de porumb;
– acid citric;
– lapte praf;
– orice ultrapasteurizat.

Sarea de masă foarte procesată este corozivă față de orice atinge — pantofii tăi, labele câinelui tău, maşina ta, organele tale... înțelegi ideea. Şi da, toate acestea de la aceeaşi substanță chimică precum sarea de masă! Cine să fi ştiut?

Acum, ştiind toate astea, este de mirare că doctorul îți spune să reduci consumul de sare? Prea multă sare de masă obişnuită poate provoca hipertensiune arterială la unele persoane deoarece cauzează retenție de apă, ceea ce măreşte riscul de accident vascular şi de atac de cord. Sarea de masă încetineşte producția în corp uman a oxidului de azot, o substanță care transportă sângele la inimă, rinichi, creier şi părțile intime. Nivelurile foarte reduse de oxid de azot vor comprima vasele sangvine în tot corpul şi vor provoca boala arterială coronariană. Deci, acum înțelegi de ce creşte tensiunea arterială, iar riscul de accident vascular şi de atac de cord se poate mări. Desigur, e nevoie de *multă sare* pentru a reduce oxidul de azot, mult mai multă decât mănânci zilnic, însă ar putea exista un efect cumulativ după mulți ani de consum.

Lucrul de care s-ar putea să nu-ți dai seama este că nivelurile mici de oxid de azot au fost implicate de asemenea în diabet şi în disfuncția erectilă. Băieți, ați auzit bine. Viagra — medicamentul de mare succes pentru disfuncția erectilă — acționează prin creşterea nivelurilor de oxid de azot din fluxul tău sangvin. Sarea de masă le *reduce*, într-o anumită măsură.

Încă un lucru înainte să încheiem subiectul sării: multe femei aflate la vârsta menopauzei suferă de hipotensiune arterială, ceață mentală şi oboseală extremă. De asemenea, au poftă de carbohidrați, zahăr şi alimente sărate. Cercetările medicale au descoperit că o alimentație bogată în zahăr şi carbohidrați rafinați poate cauza hipertensiune arterială, precum şi glicemie ridicată în mod cronic, ceea ce face vasele sangvine să-şi piardă rezistența. Tensiunea arterială trebuie să crească pentru a ajuta sângele să circule în mod corespunzător. Deci este un cerc vicios.

Sigur, cei care trăiesc cu hrană procesată consumă prea mult din tipurile nepotrivite de sare, dar indivizii care îşi mențin cu strictețe consumul de sare (sodiu) foarte redus în încercarea de a fi sănătoşi s-ar putea să sufere din această cauză, mai ales dacă iau medicamente antihipertensive pentru reducerea tensiunii arteriale sau diuretice. La ei pot apărea simptome de oboseală, hipotensiune şi probleme cu circulația sangvină sau de funcție renală. Oamenii au nevoie de sodiu, dar nu de mult.

Când vine vorba de sare, calea de mijloc este ideală, iar sarea de mare adevărată (nu clorura de sodiu pură) este cu adevărat esențială pentru sănătatea ta. E momentul să schimbi ce ai în solniță. Aşadar, să vorbim acum despre tipul de sare pe care vreau s-o mănânci zilnic pentru că este bună pentru tine.

Sarea Pământului

Să ne aducem aminte că sarea de mare autentică este o substanță nutritivă esențială pentru corp şi că, în vremurile de demult, era folosită ca monedă de schimb! Sarea de mare este alcătuită din clorură de sodiu, exact ca sarea de masă. Însă diferența dintre sarea de mare de foarte bună calitate şi sarea de masă este uriaşă.

Mărcile sănătoase de sare de mare gourmet sunt pure şi nemodificate. Adesea, au puțină culoare, deoarece nu sunt înălbite. Asta e bine. E bine să aibă culoare. Şi adu-ți aminte că am stabilit în Capitolul 1 „fără alb de acum înainte". Granulele colorate pe care le vezi în sarea de mare nerafinată reprezintă culorile naturale ale diverselor minerale, cum ar fi cuprul, iodul, potasiul, magneziul, cromul, zincul şi fierul. Sarea de mare este derivată din apa de mare (sau râu) care este evaporată şi purificată. Sarea de mare uscată reține mineralele sănătoase de care ai nevoie pentru ca tiroida, muşchii, inima şi pancreasul să funcționeze normal.

Este foarte important de unde vine sarea şi cum este prelucrată. Sărurile bune sunt prelucrate natural — evaporate de soare şi vânt, în loc să fie încălzite în cuptoare fierbinți.

Câteva săruri de cea mai bună calitate pe care le-am gustat şi folosit acasă sunt cele care conțin multe minerale. Sarea de mare naturală nerafinată îți aprovizionează organismul cu minerale naturale sănătoase, care fac pancreasul şi inima să-ți fie foarte fericite.

Dacă ai diabet, consumul de minerale este de o importanță critică pentru sănătatea şi starea ta de bine. În Capitolul 14, se află o discuție completă despre minerale şi modul în care îți afectează ele glicemia. Sărurile bune, care

sunt bogate în minerale, te pot ajuta în caz de crampe la picioare sau depresie. Organismul îți cere minerale.

Sunt două săruri pe care îți recomand să le folosești în casa ta de acum încolo. Le poți cumpăra la magazinele naturiste sau online. Pentru că sunt pretențioasă și ador și mi-e poftă de sarea gourmet, o cumpăr pe a mea de la o firmă specializată, care insistă pe puritate. Ea își obține sarea din ocne din întreaga lume. Se numește SaltWorks (www.seasalt.com) și are zeci de tipuri diferite de săruri gourmet.

Urmează cele mai bune două săruri pe care le recomand persoanelor cu diabet.

SAREA DE HIMALAYA. Când este extrasă în mod corespunzător din Munții Himalaya din Pakistan, ea conține cam 84 de minerale. Sarea de Himalaya bună va arăta ușor roz din cauza conținutul extrem de ridicat de fier și alte minerale.

SAREA DE MARE GRI FRANCEZĂ. Această sare nu posedă chiar atât de multe minerale diferite ca tipul himalayan, însă *are cel mai mare* conținut (gram per gram) de minerale, așa că este o modalitate grozavă de a-ți crește nivelurile de minerale sănătoase din organism. Și, crede-mă, organismul este avid de ele. Un alt nume sub care este cunoscută este sare de mare gri celtică.

Experimentează sărurile și folosește-le ca ingredient de finisare, adică la finalul gătitului. Acest lucru este important pentru că, dacă gătești cu sarea ta bună de mare, și-ar putea pierde aroma și ar fi nevoie atunci să resărezi mâncarea la masă. Ține minte, sarea de mare conține ceva clorură de sodiu, deci, dacă sărezi de două ori, obții o cantitate dublă de clorură de sodiu. Sărează *după* ce ai terminat gătitul. Dacă ai nevoie să sărezi în timp ce gătești, folosește o sare

de mare simplă (ca RealSalt) şi lasă sarea gourmet specializată pentru ultima finisare.

Multe companii care produc sare de mare îşi înălbesc produsele sau le extrag din ape impure. Acum, ştiind cum să alegi sarea de mare, poţi consulta resursele mele de la paginile 635–636 pentru a găsi companiile producătoare de sare adevărată, care se gândesc la sănătatea ta.

Capitolul 17

Rețete care îți vor salva viața şi membrele

E timpul să încetezi să te stresezi şi doar să te bucuri din nou de mâncare. Desigur, trebuie să-ți urmăreşti valoarea glicemiei şi să te asiguri că iei suficiente grăsimi bune şi proteine (cu carbohidrații e mai uşor). Dar, dacă alegi să-mi urmezi sugestiile despre cum să mănânci şi chiar să foloseşti unele dintre rețetele mele, te poți concentra mai mult pe partea plăcută a mâncării decât pe partea utilă a ei, dacă mă înțelegi. Presupun că, dacă ai diabet sau o problemă cu zahărul din sânge, mă înțelegi perfect.

Poți pune capăt absurdităților dacă începi să mănânci alimentele potrivite. E adevărat! Alimentele potrivite sunt cele care îți mențin şi îți îmbunătățesc sănătatea. Alimentele potrivite vin direct de la Mama Terra. Nu sunt contrafăcute, procesate, rafinate, golite de extraordinarele lor beneficii nutriționale, ambalate în cutii sau conservate. Sunt naturale şi ți se vor părea delicioase odată ce papilele tale gustative se vor adapta la mâncarea adevărată, în locul celei care vine la cutie.

Aceste rețete vor avea probabil alt gust decât cel cu care eşti obişnuit. Obiectivul meu este să-ți reeduci papilele, astfel încât să simți în cele din urmă bucurie când mănânci aceste alimente sănătoase, aşa cum simt eu. Vreau să te încurajez să încerci gusturi şi texturi noi. Ar putea fi diferit la început, dar va merita efortul şi angajamentul.

La urma urmei, consumul de mâncăruri sănătoase ar putea foarte bine să-ți salveze membrele, dacă nu chiar

viața. Toate datele ştiinţifice arată în această direcţie. În fiecare zi, apare un studiu nou despre pericolele alimentelor cu mult zahăr, cu multă sare şi multă grăsime. Datorită acestor date ştiinţifice, state precum New York şi California au interzis grăsimile trans — aceste alimente literalmente ucideau oameni, iar legislatorii au fost atât de hotărâţi să protejeze populaţia, încât au interzis grăsimile trans în restaurante.

Asta e ceva impresionant. Aş vrea ca şi statul meu să interzică grăsimile trans din restaurante. Dar tu poţi face asta acasă — poţi interzice în alimentaţia ta toate grăsimile trans şi toată mâncarea cu mult zahăr, cu calorii goale. Şi poţi începe acum.

Gândeşte-te: este mai probabil să devii obez, să te îmbolnăveşti de inimă sau să pierzi un membru dacă mănânci alimente încărcate cu sirop de porumb bogat în fructoză şi grăsimi trans decât dacă te hrăneşti cu fructe şi legume.

DE UNDE SĂ CUMPERI FĂINA DE MIGDALE

Reţetele mele sunt incredibil de inedite. Multe se bazează pe făină de migdale, nu conţin practic deloc carbohidraţi şi nu ar trebui să crească glicemia. Migdalele au beneficii impresionante pentru sănătate datorită conţinutului de vitamina E, magneziu, calciu, potasiu şi fibre. Migdalele sunt şi o sursă foarte bună de grăsimi mononesaturate şi proteine sănătoase. Folosirea făinii de migdale este perfectă pentru cei care îşi remediază starea de diabet tip 2.

Făina de migdale este mai densă şi mai grea decât cea cu care eşti probabil obişnuit, deoarece conţine doar

migdale măcinate, deci textura este mai grea decât cea a făinii albe procesate. Asta înseamnă şi că prăjiturile tale vor avea o textură mai grea. Dar nu e dificil să te obişnuieşti cu ea.

Făina de migdale este foarte scumpă dacă alegi tipul care se vinde la magazinele naturiste pentru că este ambalată în punguțe. Eu îmi cumpăr făina în cantități mari pentru că doar asta folosesc acasă. Cumpăr cam 12 kg şi consider că mărcile pe care le folosesc au un gust grozav şi o textură mai bună.

Acestea sunt locurile de unde îți recomand să-ți cumperi făina. Dacă găseşti alte surse de făină de migdale similară cu aceste mărci, trimite-mi, te rog, un e-mail la info@dearpharmacist.com: www.JustAlmonds.com; www.LucysKitchenShop.com.

În paginile următoare, îți voi împărtăşi câteva dintre incredibilele mele rețete, care înlocuiesc mâncărurile proaste cu unele bune. De ce?

Pentru că persoanele cu diabet au aceleaşi nevoi nutriționale ca oricine. Trebuie să iei mese echilibrate ca să-ți menții nivelul glicemiei în intervalul normal, sănătos. Poți face asta fără să analizezi obsesiv orice opțiune alimentară. De exemplu, când faci pâine, poți să foloseşti făină de migdale în locul făinii obişnuite contaminate cu aloxan sau al făinii înălbite. Făina de migdale conține 20 g de carbohidrați pe cană, față de 70 g de carbohidrați în făina de grâu. Poți mânca prăjituri şi fursecuri delicioase şi fără făina de grâu care conține gluten.

Vezi cât de uşor este? Dacă vrei să mănânci brioşe, pâine şi fursecuri, acum o poţi face! Am tot felul de secrete pe care ţi le voi dezvălui în paginile care urmează. Acestea sunt întocmai reţetele pe care le folosesc în bucătăria mea de mulţi ani.

Înainte să trecem la reţete, aş vrea să-ţi ofer câteva sfaturi şi indicaţii de bază.

UITĂ DE ÎNDULCITORII ARTIFICIALI. În cartea mea, nu vei găsi nicio reţetă care să conţină un îndulcitor artificial. Aceştia nu există în mod firesc în natură şi sunt destule dovezi care sugerează că pot să alimenteze tumorile sau să deterioreze celulele nervoase ori celulele cerebrale. Aşadar, în aceste reţete, vei vedea doar îndulcitori care vin de la Mama Natură.

PUNGILE VERZI

Acestea sunt nişte pungi care îţi menţin legumele proaspete mai mult timp, ca să nu fii obligat să mergi la cumpărături la fiecare câteva zile. Se găsesc adesea la magazinele naturiste sau în supermarketuri. Sunt fantastice şi te ajută să economiseşti pentru că nu trebuie să arunci legumele şi fructele veştejite.

ÎNVAŢĂ SĂ IUBEŞTI SUPA. Eu iubesc supa. Dacă este făcută cum trebuie, poate acţiona ca un medicament în organism. Vei vedea că eu nu pun în ea cartofi sau agenţi de îngroşare care conţin gluten. În loc de cartofi, recomand zucchini sau napi şi iese perfectă, fără carbohidraţii adăugaţi din cartofi. În supele mele, aceştia sunt practic lipsiţi de gust. În general, fii receptiv la folosirea unor legume noi şi transformă în supă toate legumele rămase.

VERIFICĂ TEMPERATURA CUPTORULUI. Nu toate cuptoarele gătesc la fel, deci 30 de minute în cuptorul meu ar putea însemna 60 de minute în al tău.

AI GRIJĂ ÎNDEOSEBI CU ULEIURILE. Este bine să împrospătezi periodic uleiurile ca să nu rămână rance. Nu folosi uleiuri cu gust acru sau cu miros şi verifică termenele de expirare. Ţi-am prezentat câteva dintre cele mai sănătoase uleiuri în Capitolul 16. Printre ele, se numără uleiul de migdale, uleiul din seminţe de struguri, uleiul de avocado, uleiul de măsline şi uleiul din seminţe de in. Sugerez să foloseşti marca Bija sau alte mărci de calitate superioară şi ai grijă să ai la îndemână patru sau cinci uleiuri diferite pentru reţete diferite. Fiecare ulei oferă ceva diferit organismului tău din punct de vedere nutriţional.

FII ATENT LA BRÂNZĂ. Unele dintre reţetele mele conţin brânză. Dacă vrei să te fereşti de cazeină, sari peste brânză. Acasă, eu nu consum în general cazeină, dar, când mi-e poftă de brânză, folosesc brânză de capră pentru că nu pare să declanşeze la fel de multe reacţii ca brânza de vacă. Dacă vrei să nu renunţi la lactate, n-am nimic împotrivă. De asemenea, ai putea opta să renunţi aproape complet la lactate, cu excepţia a una sau două mese pe săptămână.

EVITĂ SAU LIMITEAZĂ CU STRICTEŢE ALCOOLUL. Te rog, dă câţiva bani în plus pe extracte de vanilie (sau migdale) fără alcool. Alcoolul deteriorează pancreasul.

CUMPĂRĂ UN BLENDER PERFORMANT. Deoarece eşti gata să faci alegeri mai sănătoase pentru tine şi familia ta, ar trebui să ai în vedere să investeşti într-un blender performant. Mi-e îmi place să fac supă şi smoothie-uri şi să beau suc proaspăt dimineaţa. M-am săturat să arunc blenderul o dată la un an-doi. Într-un an, la o convenţie, am urmărit o demonstraţie pentru incredibilul blender Vita-Mix

şi am cumpărat unul pe loc. Îl folosesc aproape zilnic şi, după şase ani, încă e perfect.

ÎNLOCUIRI

Îți recomand să nu foloseşti făină de grâu din cauza glutenului. Aşadar, iată o listă cu câteva înlocuiri care ar putea merge dacă vrei să îngroşi sosurile. O lingură de făină de grâu ar putea fi înlocuită cu:

- 1½ linguriță de amidon de porumb;
- 1½ linguriță de amidon de cartofi;
- 5 linguriţe de făină de orez;
- 5 linguriţe de amidon de arorut;
- 2 linguriţe de amidon de tapioca;
- 1 lingură de făină de sorg.

ÎNLOCUITOR PENTRU OU

În unele rețete de biscuiți şi fursecuri, ai putea să omiți ouăle cu totul. Încearcă această înlocuire la îndemână, pentru mine de obicei funcționează.

Ca să înlocuieşti 1 ou, mixează 2 linguri de amidon de porumb cu ¼ de cană de apă.

Notă: acest lucru funcționează doar în unele rețete. Va trebui să experimentezi.

Compania Vita-Mix îşi îmbunătăţeşte produsul de patru generații şi se laudă că a creat „cel mai durabil, mai sigur şi mai inovator aparat electrocasnic". Dacă nu aş avea unul, aş crede că fac doar reclamă produsului, dar, sincer, aparatul ăsta îți poate mărunți pantofii!

De ce e important acest lucru? Pentru că entuziaştii mâncării crude (şi recomand mai multe alimente crude în alimentația ta) chiar toacă la blender toate părțile sănătoase ale fructelor şi legumelor. De exemplu, măcinarea sâmburelui de avocado pentru a elibera beneficiile sale anticancerigene este uşor de realizat cu un Vita-Mix 500 sau Blend Tec, pe când un blender obişnuit ar fi distrus. Eu le folosesc pentru a face multe dintre smoothie-urile proaspete şi sănătoase, dintre supele şi rețetele din paginile care urmează. Poți face chiar înghețată în câteva minute. Urmăreşte clipuri video şi află mai multe despre Vita-Mix la www.vita-mix.com.

Blend Tec este o altă marcă de blender performant (www.blendtec.com).

BĂUTURI

YERBA MATÉ CU LAPTE

Yerba maté conține compuși naturali care mențin energia, sporesc vivacitatea și combat radicalii liberi periculoși. Saponinele din yerba maté stimulează sistemul imunitar. De asemenea, se pare că yerba maté te ajută să slăbești, accelerând modul în care arzi grăsimile. Poți bea yerba maté simplu sau poți face puțin mai deosebită această băutură cu aromă de migdale.

1 pliculeț ceai yerba maté
⅛ linguriță extract de migdale
1 lingură lapte de cânepă sau de migdale

Scufundă pliculețul de ceai în apă fierbinte respectând indicațiile de pe pachet. Adaugă extractul și laptele de migdale. Poți spuma laptele dacă îți place așa.

Iese 1 porție.

PER PORȚIE: 10 calorii, 0 g proteine, 1 g carbohidrați, 0,2 g grăsimi totale, 0 g grăsimi saturate, 0,1 g fibre, 8 mg sodiu.

LAPTE DE MIGDALE DE CASĂ

Poți cumpăra mărci comerciale de la magazin, dar cel făcut în casă este delicios. Migdalele conțin mult calciu, vitamina E și magneziu și, în plus, nu sunt lactate. 28,35 g de migdale conțin cam tot atât calciu ca ¼ cană de lapte de origine animală.

2 căni migdale crude neopărite, bio
3½ căni apă filtrată
½ linguriță extract de vanilie sau migdale
1 sau 2 linguriţe sirop de agave sau miere bio, după gust
1 priză sare de mare

Într-un bol de mărime medie, înmoaie migdalele în apă cât să le acopere timp de aproximativ şase ore. Scurge şi clăteşte. Pune migdalele într-un blender Vita-Mix sau BlendTec împreună cu apa filtrată. Adaugă extractul de vanilie sau migdale, siropul de agave şi sarea şi macină un minut la viteză mare. Toarnă amestecul într-un tifon şi stoarce-l deasupra unui bol sau urcior. Rezistă cam o zi sau două la frigider. Ai şi opțiunea de a decoji migdalele (după ce le înmoi şase ore). Pielița va ieşi uşor. Avantajul decojirii migdalelor înainte de a le pune în blender este că laptele produs va rămâne proaspăt mai mult timp (între 3 şi 5 zile).

Ies 4½ căni.

PER ½ CANĂ: 24 calorii, 1 g proteine, 2 g carbohidraţi, 1,5 g grăsimi totale, 0 g grăsimi saturate, 0,5 g fibre, 93 mg sodiu.

SMOOTHIE DIN MIGDALE ŞI PAPAYA

Piureul de papaya din această rețetă îi oferă organismului tău vitamina C, folat şi potasiu. Băutura verde folosită în acest smoothie conține orz şi pir, ceea ce îl face un superaliment delicios. Ăsta zic şi eu impuls pentru curățarea celulelor şi hrănirea organismului tău!

1½ cană lapte de migdale
½ cană apă de cocos sau apă filtrată

½ cană piure de papaya (noi folosim marca Dynamic Health)
2 linguri suc de aloe vera
1 linguriță sirop de agave (opțional)
1 măsură pulbere proteică (noi folosim NanoPro French Vanilla)
1 lingură pulbere băutură Kyo-Green Green Tea
2 căni cuburi de gheață

Combină ingredientele într-un blender şi mixează 30 de secunde la viteză mare.

Iese 1 porție.

PER PORȚIE: 259 calorii, 21 g proteine, 29 g carbohidrați, 6,6 g grăsimi totale, 1,3 g grăsimi saturate, 4,9 g fibre, 450 mg sodiu.

SMOOTHIE CU MATCHA ŞI MENTĂ

Ceaiul matcha conține antioxidanți care elimină radicalii liberi. O cană de ceai matcha conține echivalentul în antioxidanți a 8–10 căni de ceai verde obişnuit.

1½ cană lapte de migdale
1 lingură pudră de ceai verde matcha
6–8 frunze de mentă proaspătă
2 căni cuburi de gheață
1 lingură miere sau după gust

Pune toate ingredientele într-un blender şi mixează 30 de secunde la viteză mare.

PER PORȚIE: 140 calorii, 3 g proteine, 23 g carbohidrați, 4,8 g grăsimi totale, 0 g grăsimi saturate, 2,3 g fibre, 276 mg sodiu.

SMOOTHIE CU DE TOATE

Acesta este un smoothie foarte dulce şi sătios. Este perfect pentru un mic dejun sau o gustare de amiază. Dacă nu ai afine, foloseşte zmeură sau mure. Scopul acestui smoothie este să obții nutriție într-o cană. Este proaspăt şi plin de substanțe nutritive vitale, inclusiv din pudra de cacao, care este din boabe de cacao măcinate, nu pudră de cacao comercială.

1 banană
1 cană afine (eu le păstrez congelate pe ale mele)
1 cană apă de cocos sau apă filtrată
1 lingură semințe de in măcinate
1 lingură semințe de cânepă decorticate
1 lingură pulbere băutură Kyo-Green Green Tea
1 lingură pulbere proteică din zer cu aromă de vanilie
1 linguriță pudră de cacao
½ linguriță scorțişoară măcinată
2 căni cuburi de gheață

Combină ingredientele într-un blender şi mixează 30 de secunde la viteză mare.

Iese 1 porție.

PER PORȚIE: 405 calorii, 20 g proteine, 68 g carbohidrați, 8,8 g grăsimi totale, 1,5 g grăsimi saturate, 12 g fibre, 280 mg sodiu.

SMOOTHIE DE ZIUA RECUNOŞTINȚEI

Se crede că scorțişoara ajută la reglarea glicemiei. Cartoful dulce conține multe substanțe nutritive, inclusiv

beta-caroten, care îți protejează vederea şi pielea. (Mă refer mai ales la pielea de pe labele picioarelor.) Cartoful dulce conține şi multă vitamina C, care ajută la distrugerea radicalilor liberi. Semințele de in sunt o sursă de acizi graşi esențiali sănătoşi şi reprezintă şi o metodă foarte bună de a suprima acumularea de estrogen rău din corpul tău.

1 cartof dulce de mărime medie, copt şi curățat de coajă
1 cană lapte de migdale
2 lingurițe semințe de in măcinate
½ cană iaurt de cocos simplu (opțional)
2 căni cuburi de gheață
1 linguriță scorțişoară măcinată
½ linguriță extract de vanilie
1 linguriță sirop de agave
1 priză nucşoară

Combină ingredientele într-un blender şi mixează 30 de secunde la viteză mare.

Iese 1 porție.

PER PORȚIE: 282 calorii, 5 g proteine, 45 g carbohidrați, 9,4 g grăsimi totale, 4,1 g grăsimi saturate, 9,5 g fibre, 228 mg sodiu.

SMOOTHIE CU CIOCOLATĂ ŞI MENTĂ

Acest smoothie are o aromă extraordinară şi este plin cu fitochimicale şi antioxidanți impresionanți. Cacaua măcinată conține compuşi care îmbunătățesc starea fizică şi mentală. De asemenea, conține magneziu, lizină şi neurotransmițători ca dopamina şi anandamida. Menta calmează tractul gastrointestinal. Sucul de aloe vera este cealaltă vedetă a

acestei rețete. El conține peste 100 de substanțe care contribuie la sănătate.

1 cană lapte de migdale
2 linguriță semințe de in măcinate
1 lingură suc de aloe vera
1 cutie (170 g) iaurt de cocos
1 lingură pudră de cacao
½ linguriță extract de vanilie
2 linguriță sirop de agave
8 până la 10 frunze de mentă proaspătă
2 căni cuburi de gheață

Combină ingredientele într-un blender şi mixează 30 de secunde la viteză mare.

Iese 1 porție.

PER PORȚIE: 222 calorii, 3 g proteine, 33 g carbohidrați, 9 g grăsimi totale, 6 g grăsimi saturate, 5,4 g fibre, 14 mg sodiu.

CEAI MATCHA CU MENTĂ ŞI GHIMBIR

Ghimbirul este un antiinflamator şi antimicrobian puternic. El poate reduce durerea din articulații şi calma unele dintre suferințele tale digestive. Funcționează cel mai bine când este proaspăt ras (nu folosi pudră de ghimbir la această rețetă). De asemenea, ghimbirul îți poate împrospăta respirația şi combate candidoza. Ceaiul matcha este unul dintre cei mai puternici antioxidanți din lume. Este de 8–10 ori mai puternic decât ceaiul verde simplu la capitolul antioxidanți.

2 linguri ghimbir proaspăt ras
½ legătură mentă proaspătă (cam 1 cană)
1 linguriță pulbere de ceai verde matcha
1 linguriță sirop de agave

Într-o crăticioară, amestecă ghimbirul cu 2 căni de apă şi adu la fierbere. Fierbe la foc mic vreo 10 minute. Ia de pe foc şi adaugă frunzele de mentă şi pulberea de matcha. Lasă la înmuiat în jur de 5 minute. Când serveşti ceaiul, strecoară-l printr-un filtru manual ca să obții doar lichidul. Îndulceşte cu sirop de agave. (Poți îndulci cu miere naturală sau stevie, dacă preferi.)

Iese 1 porție.

PER PORȚIE: 49 calorii, 1 g proteine, 11 g carbohidrați, 0,4 g grăsimi totale, 0,1 g grăsimi saturate, 0 g fibre, 10 mg sodiu.

SUPER SMOOTHIE VERDE CU PROTEINE

Zerul asigură o sursă de proteine, precum şi o sursă de aminoacizi care îmbunătățesc dispoziția. Pulberea verde sporeşte rapid protecția oferită de antioxidanți. Iaurtul de cocos adaugă o textură plăcută fără să fie nevoie să mai adaugi lapte.

1 cutie (170 g) iaurt de cocos, simplu sau cu aromă
½ cană apă de cocos sau apă filtrată
1 linguriță pulbere băutură verde Kyo-Green
1 măsură pulbere de proteine din zer cu aromă de vanilie
1 cană cuburi de gheață

Combină ingredientele într-un blender şi mixează 30 de secunde la viteză mare.

Iese 1 porție.

PER PORȚIE: 263 calorii, 19 g proteine, 27 g carbohidrați, 8,7 g grăsimi totale, 7,2 g grăsimi saturate, 4,3 g fibre, 176 mg sodiu.

BĂUTURĂ CARBOGAZOASĂ NATURALĂ À LA SUZY

Această băutură carbogazoasă te poate ajuta să scapi de obiceiul de a consuma băuturile carbogazoase tradiționale cumpărate de la magazin. Rodia este cunoscută pentru beneficiile sale pentru sănătatea inimii. Este încărcată cu antioxidanți, iar studiile preliminare arată că poate îmbunătăți circulația sângelui spre inimă şi organele reproducătoare. (Serios, rodia ajută la ameliorarea în timp a disfuncției erectile prin îmbunătățirea funcției prostatice.)

1 cană apă minerală carbogazoasă
¼ cană suc de rodii POM

Combină şi serveşte cu gheață.

Variațiuni. Dacă nu-ți place aroma sucului de rodii, fă-o cu suc de struguri (100% suc, nu sortimentul îndulcit). Sau pentru „bere cu extract de rădăcini", amestecă apa minerală cu stevie lichidă cu aromă de extract de rădăcini. Are acelaşi gust ca berea cu extract de rădăcini, zău! Experimentează. Nu ai cum să dai greş.

Iese 1 porție.

PER PORȚIE: 35 calorii, 0 g proteine, 9 g carbohidrați, 0 g grăsimi totale, 0 g grăsimi saturate, 0 g fibre, 8 mg sodiu.

SUPE

SUPĂ DE LEGUME

Când în vreuna din rețetele mele de supă se spune că e nevoie de apă, o poți înlocui ușor cu această supă de legume dacă vrei beneficii suplimentare pentru sănătate. Este foarte bună și la prepararea orezului brun. Rezistă bine la congelator timp de trei luni.

2 tulpini de țelină
2 cepe
2 morcovi, feliați
2 roșii
1 praz (părțile albe și verzi), bine spălat
1 zucchini sau dovlecel de vară galben
3 căței de usturoi
6 căni apă
1 legătură pătrunjel
1 sau 2 linguriță sare de mare gri celtică sau franceză

Într-o cratiță mare, amestecă țelina, cepele, morcovii, roșiile, prazul, zucchini sau dovlecelul, usturoiul și apa. Adu la fierbere și fierbe până când legumele se înmoaie, dar culorile sunt încă vii și intense, cam 10 minute. Adaugă pătrunjelul și sarea de mare după gust. Lasă acoperit 5 minute. Strecoară supa și aruncă părțile solide. Păstrează la frigider sau congelator.

Ies 6 căni.

PER CANĂ: 20 calorii, 0 g proteine, 3 g carbohidrați, 0 g grăsimi totale, 0 g grăsimi saturate, 0 g fibre, 140 mg sodiu.

SUPĂ DE NĂSTUREL

Năsturelul protejează rinichii şi conține multe substanțe fitochimice sănătoase, inclusiv caroteni. Ceapa proaspătă şi usturoiul sunt legume cunoscute pentru beneficiile lor imunostimulatoare. Poți face această supă şi cu broccoli în loc de năsturel.

2 linguriţe ulei de semințe de in
2 sau 3 napi, curățați de coajă şi tocați
1 zucchini mare, tăiat în bucăți mari
1 praz (părțile albe şi verzi), bine spălat şi tăiat în bucăți mari
1 ceapă mică, tăiată în bucăți mari
2 căței de usturoi, tocați
4 căni de apă sau supă de legume
1 legătură (sau o pungă de 200 g) năsturel
½ legătură pătrunjel
Sare de mare

Într-o cratiță de mărime medie, încălzeşte uleiul de semințe de in pe foc mediu. Adaugă napii, zucchini, prazul, ceapa şi usturoiul. Călește-le, amestecând, până se înmoaie uşor. Adaugă apa şi fierbe la foc mic 15 minute.

Încorporează năsturelul şi pătrunjelul şi ia de pe foc. Ia capacul şi lasă să se răcească vreo 10 minute. Toarnă într-un blender şi mixează 2 minute la viteză mare. Mai adaugă apă dacă vrei o supă mai subțire. Asezonează după gust cu sare de mare. Serveşte caldă.

Ies 4 porții.

PER PORȚIE: 88 calorii, 4 g proteine, 15 g carbohidrați, 2,8 g grăsimi totale, 0,3 g grăsimi saturate, 3,7 g fibre, 384 mg sodiu.

SUPĂ DE DOVLEAC ŞI NUCI MACADAMIA

Această supă are un gust interesant, delicios şi te încălzeşte. În această rețetă, am folosit dovleac de plăcintă, care — ca dovleacul obişnuit — conține potasiu, calciu, folat şi mult beta-caroten. Uleiul din semințe de dovleac pe care îl folosesc eu este 100% pur, produs de Bija Culinary Oils. Are culoare verde datorită conținutului ridicat de clorofilă (în Capitolul 12 vei descoperi că verdețurile şi clorofila sunt detoxifianți puternici în organism). Uleiul este scump, dar consider că merită. Nucile macadamia adaugă fibre şi sunt o sursă excelentă de proteine, grăsimi mononesaturate, acizi graşi omega-6, tiamină şi potasiu.

1 dovleac de mărime medie (cam 900 g), fiert şi golit de semințe
1 cană mere, curățate de coajă şi tăiate cuburi (Granny Smith)
1 ceapă, tăiată în patru
1 tulpină de țelină, tocată
3 căței mici de usturoi
2 lingurițe de ghimbir proaspăt ras
½ linguriță cardamom măcinat
½ linguriță curcuma măcinată
2½ căni apă
¾ căni nuci macadamia (100 g), tocate grosier
2 linguri ulei de semințe de dovleac

Într-o cratiță mare, amestecă dovleacul, merele, ceapa, țelina, usturoiul, ghimbirul, cardamomul, curcuma şi apa. Adu aproape de punctul de fierbere şi ține pe foc mic până când dovleacul se înmoaie, cam 15 minute. Transferă amestecul într-un blender. Adaugă nucile macadamia şi uleiul de semințe de dovleac. Mixează la viteză mare timp de un minut sau două.

Ies 4 porții.

PER PORȚIE: 352 calorii, 4 g proteine, 32 g carbohidrați, 26 g grăsimi totale, 4,6 g grăsimi saturate, 9,1 g fibre, 19 mg sodiu.

Ies 6 porții.

PER PORȚIE: 235 calorii, 3 g proteine, 21 g carbohidrați, 18 g grăsimi totale, 3,1 g grăsimi saturate, 6,1 g fibre, 13 mg sodiu.

SUPĂ DE SPANAC

În copilărie, ne plăcea tuturor Popeye şi impresionanta lui transformare după ce mânca spanac. Şi nu fără motiv. Această legumă frunzoasă verde este o sursă incredibilă de beta-caroten, precum şi de vitamina C, calciu şi fosfor. Combinând spanacul cu usturoi, ceapă şi zucchini, obții o supă care conține antioxidanți puternici, substanțe fitochimice şi substanțe anticancerigene. Esențialul la această supă (şi la toate) este să ai grijă ca verdețurile să fie puse ultimele şi să fie doar încălzite. Nu le lăsa să-şi schimbe culoarea în măsliniu sau să se veştejească.

1 lingură ulei de semințe de struguri
2 napi mici, curățați de coajă şi tocați
1 ceapă mare, tocată

1 zucchini mare, tăiat în cuburi
3 căţei de usturoi, tocaţi
1 lingură sos tamari fără grâu
½ linguriţă nucşoară măcinată
4 căni apă
1 legătură (sau 285 g) spanac

Într-o cratiţă de mărime medie, încălzeşte uleiul la foc mediu. Adaugă napii, ceapa, zucchini, usturoiul, sosul tamari şi sarea. Găteşte până când legumele încep să se înmoaie. Adaugă apa şi fierbe la foc mic 15 minute. Adaugă spanacul amestecând şi ia de pe foc. Scoate capacul şi lasă să se răcească vreo 10 minute. Transferă într-un blender şi mixează la viteză mare timp de 2 minute. Mai adaugă apă dacă vrei o supă mai subţire. Condimentează după gust. Serveşte caldă.

E o supă grozavă de făcut în blenderul de viteză mare pentru că poţi păstra substanţele nutritive crescând timpul de mixare şi eliminând pasul cu încălzirea în cratiţă.

Ies 4 porţii.

PER PORŢIE: 90 calorii, 4 g proteine, 12 g carbohidraţi, 4 g grăsimi totale, 0,5 g grăsimi saturate, 3,8 g fibre, 338 mg sodiu.

FRUCTE DE MARE ŞI CARNE

Chiar dacă îţi recomand să nu mănânci multă carne (sau deloc, de altfel), îmi dau seama că există posibilitatea să cedezi poftei. Îţi respect alegerea şi am inclus câteva reţete delicioase care cuprind carne. Am încercat toate acestea acasă şi sunt extrem de simple. Secretul se află în făina de migdale. Are o textură mai densă şi dă o aromă puternică

oricărui lucru peste care o pui. Dacă eşti carnivor, în locul tău, m-aş rezuma pe cât posibil la peşte, de preferinţă sălbatic, din oceane reci. Printre aceştia se numără somonul, păstrăvul alpin, codul, macroul, tonul şi eglefinul (haddock). Dacă vrei să savurezi carne de vită, este preferabil ca animalul să fi fost hrănit cu iarbă (nu cu cereale) şi să fi fost crescut cu acces la aer liber.

PUI CU MIGDALE

Curcuma şi rozmarinul sunt vedetele acestei reţete. Când pui aceste condimente anticancerigene şi antiinflamatoare în amestecul pentru pui, ele încarcă mâncarea cu substanţe nutritive bune — mai ales în comparaţie cu puiul prăjit cumpărat de la magazin. Seminţele de in măcinate nu vor fi detectabile de papilele tale gustative, dar cresc cantitatea de fibre şi acizi graşi esenţiali din farfuria ta (şi poţi adăuga orice alte plante aromatice sau condimente doreşti). Această reţetă trece şi testul oricărui copil mofturos.

1 crenguţă rozmarin proaspăt
1 cană făină de migdale
½ cană pătrunjel tocat
1 lingură seminţe de in măcinate
1 linguriţă sare
1 linguriţă curcuma măcinată
8 pulpe superioare cu os sau 4 jumătăţi de piept cu os, fără piele

Preîncălzeşte cuptorul la 177° C.

Rupe frunzele de pe crenguţa de rozmarin şi toacă grosier. Într-un bol puţin adânc sau într-o tavă pentru tartă,

combină rozmarinul, făina de migdale, pătrunjelul, semințele de in măcinate, sarea şi curcuma. Spală carnea de pui şi tăveleşte-o prin amestec. Pune totul într-o tavă de copt din sticlă (sau din lut) şi coace 29–30 minute sau până când carnea este pătrunsă, dar încă suculentă.

Ies 4 porții.

PER PORȚIE: 386 calorii, 33 g proteine, 7 g carbohidrați, 26 g grăsimi totale, 4,2 g grăsimi saturate 3,6 g fibre, 397 mg sodiu.

PEŞTE ORANGE ROUGHY PANÉ

Acest peşte are un gust slab şi o textură similară cu a homarului (dar mai moale). El va lua gustul oricărui condiment pe care i-l adaugi. Eu folosesc semințe de cânepă în această rețetă pentru a strânge o cantitate extraordinară de acizi graşi esențiali — omega-3, omega-6 şi acid gamma-linolenic. Peştele poate fi copt sau fript uşor în ulei nerafinat de semințe de struguri sau în ghee. Dacă doreşti, foloseşte 1 linguriță de cimbru proaspăt în loc de mărar.

2 căni făină de migdale
½ cană pătrunjel, tocat
2 linguri mărar, proaspăt tocat
1 lingură semințe de cânepă, decorticate
1 lingură semințe de in, măcinate
1 cățel de usturoi, zdrobit
1 linguriță sare
½ linguriță coajă de lămâie rasă
4 fileuri mari de orange roughy (cam 170 g fiecare)
Felii de lămâie, lămâie verde sau portocale (sau amestecă-le, ca să fie mai frumos)

Ulei din semințe de struguri, pentru tavă

Preîncălzeşte cuptorul la 165°C. Unge un vas de copt cu ulei din semințe de struguri.

Într-un bol puțin adânc sau într-o tavă pentru tartă, combină făina de migdale, pătrunjelul, mărarul, semințele de cânepă, semințele de in măcinate, usturoiul, sarea şi coaja de lămâie. Spală peştele, dar nu-l usca. Tăvăleşte peştele umed prin amestecul de pané şi aşază-l în vas. Pune feliile de citrice deasupra peştelui şi coace 25–30 minute sau până când peştele este pătruns, dar încă umed.

Ies 4 porții.

PER PORȚIE: 324 calorii, 35 g proteine, 7 g carbohidrați, 18 g grăsimi totale, 1,3 g grăsimi saturate 3,6 g fibre, 428 mg sodiu.

PASTE DIN QUINOA CU SCOICI ŞI ANGHINARE

În această rețetă, folosesc paste capellinni din quinoa. Dar poți încerca dovlecel spaghetti, paste din orez sau tăiței transparenți, dacă preferi. Eu gătesc scoicile împreună cu legumele, dar, dacă le vrei rumenite, frige-le separat.

226 g paste capellinni din quinoa
2 linguri ulei de măsline sau ulei de semințe de struguri
12 scoici de mare mari
1 pungă (255 g) inimi de anghinare congelate, decongelate şi scurse (usucă-le cât mai mult posibil înainte de a le găti)
1 zucchini mare sau o vânătă japoneză, curățată şi tocată
2 eşalote sau 1 ceapă mijlocie, tocate
½ praz (părțile verzi şi albe), spălat şi tocat

¼ cană ardei gras roşu tocat sau ¼ cană roşii uscate la soare
1 sau 2 căţei de usturoi, mărunţiţi
12 roşii ciorchine sau cherry, tăiate în două
Sare de mare himalayană sau Herbamare
Piper (opţional)
O mână frunze de pătrunjel şi busuioc, tocate

Fierbe pastele conform indicaţiilor de pe pachet.

Într-o tigaie mare, încălzeşte uleiul de măsline la foc mediu. Adaugă scoicile, anghinarea, zucchini, eşalotele, prazul, ardeii sau roşiile uscate la soare şi usturoiul. Fierbe până când scoicile sunt opace peste tot (întorcându-le în timp ce se fac), cam 10 minute. Adaugă roşiile ciorchine sau cherry în ultimele două minute. Asezonează cu sare şi piper după gust. Serveşte peste pastele fierbinţi, presărate cu pătrunjel şi busuioc.

Ies 4 porţii.

PER PORŢIE: 359 calorii, 16 g proteine, 52 g carbohidraţi, 10 g grăsimi totale, 1 g grăsimi saturate, 8,5 g fibre, 278 mg sodiu.

COTLETE DE MIEL

1 lingură ulei de avocado
6 cotlete de miel (cam 85 g fiecare), preferabil de miel hrănit cu iarbă şi crescut cu acces la aer liber
1 linguriţă sare de mare (eu folosesc sare aromată Spanish Rosemary de la Fusion)
Frunze de mentă proaspătă, tocate
Bucăţi de lămâie verde

Într-o tigaie mare, pe rând dacă e nevoie, încălzeşte uleiul pe foc mediu. Sărează carnea de miel. Pune-o în tigaie şi frige cam 5 minute pe fiecare parte, pentru o friptură medie. Serveşte cu decor de mentă proaspătă şi puțin suc de lămâie.

Ies 6 porții.

PER PORȚIE: 262 calorii, 21 g proteine, 0 g carbohidrați, 19 g grăsimi totale, 7,3 g grăsimi saturate, 0 g fibre, 445 mg sodiu.

RULOURI ÎN HÂRTIE DE OREZ

Aceasta e mai mult o recomandare generală decât o rețetă propriu-zisă. Serveşte cu sosul care urmează. Dacă eşti vegan, omite crevetele.

Tăiței transparenți
Cepşoară
Avocado, feliat subțire
Zucchini, curățat de coajă şi feliat
Morcovi, dați pe răzătoare
Germeni de fasole (opțional)
Crevete gătit (opțional)
Foi de hârtie de orez

Fierbe tăițeii transparenți conform indicațiilor de pe pachet. Pregăteşte legumele şi crevetele. Pune apă la temperatura camerei într-un bol puțin adânc sau o tigaie. Scufundă o foaie de hârtie de orez în apă până devine maleabilă. Întinde hârtia de orez înmuiată pe o suprafață de lucru şi adaugă umplutura după gust şi în orice proporții.

SOS PENTRU RULOURILE ÎN HÂRTIE DE OREZ

¼ cană oțet de vin roşu
¼ cană sos tamari fără grâu
2 linguriţe miere
1 lingură ulei de susan
1 eşalotă, feliată subțire
1 linguriță suc proaspăt de lămâie sau lămâie verde
2 linguriţe ghimbir, proaspăt ras
Puțină boia de ardei cayenne

Amestecă toate aceste ingrediente într-un bol mic. Lasă să se răcească în frigider în timp ce pregăteşti rulourile.

Iese 2/3 cană.

PER PORȚIE: 22 calorii, 1 g proteine, 2 g carbohidrați, 1,4 g grăsimi totale, 0,2 g grăsimi saturate, 0,1 g fibre, 403 mg sodiu.

BURGERI FĂRĂ CARNE

Poți prepara chiftelele într-o tigaie cu puțin ulei de semințe de struguri sau le poți coace la cuptor. Se păstrează bine şi la congelator.

1 cutie (440 g) fasole roşie, scursă şi clătită
1 cană semințe de floarea-soarelui sau dovleac, decojite
½ cană morcovi, dați pe răzătoare
¼ cană ceapă, tocată
¼ cană praz, tocat
1 lingură pătrunjel mărunțit
1 lingură busuioc proaspăt mărunțit

Câteva frunze de rozmarin proaspăt (frunzulițe subțiri, nu crenguțe; e tare!)
Sare de mare gri celtică sau franceză
4 ouă

Amestecă fasolea, semințele, morcovii, ceapa, prazul, pătrunjelul, busuiocul, rozmarinul, sarea după gust şi ouăle într-un blender sau robot de bucătărie. Mixează până este totul tocat. Modelează turtițe.

Ies 4 porții.

PER PORȚIE: 338 calorii, 19 g proteine, 25 g carbohidrați, 20 g grăsimi totale, 3,1 g grăsimi saturate, 10 g fibre, 227 mg sodiu.

CHIFTELE DE CRAB

Acestea sunt grozave alături de salata curcubeu.

1 cutie (226 g) carne de crab (eu prefer carnea din cleşti)
1 tulpină țelină, feliată subțire
¼ cană ardei gras roşu sau verde, mărunțit
¼ cană ceapă, tocată
¼ cană semințe de cânepă, decorticate
2 linguri pătrunjel, tăiat mărunt
1 lingură semințe de in, măcinate
2 linguri maioneză
1 linguriță muştar Dijon
½ linguriță sos Worcestershire
½ linguriță sare
¼ linguriță boia de ardei cayenne
½ cană făină de migdale
1 lingură ulei de semințe de struguri

Într-un bol de mărime medie, combină carnea de crab, țelina, ardeiul gras, ceapa, semințele de cânepă, pătrunjelul, semințele de in măcinate, maioneza, muștarul, sosul Worcestershire, sarea și boiaua. Zdrobește-le și formează chiftele cu diametrul de vreo 7,5 cm. Tăvălește chiftelele prin făina de migdale, acoperindu-le bine.

Într-o tigaie, încălzește o cantitate mică de ulei pe foc mediu. Adaugă chiftelele și frige-le până se rumenesc pe ambele părți.

Ies 4 porții.

PER PORȚIE: 289 calorii, 19 g proteine, 8 g carbohidrați, 21 g grăsimi totale, 1,9 g grăsimi saturate, 2,6 g fibre, 595 mg sodiu.

BĂRCUȚE CU CURCAN ȘI AVOCADO

Iată ceva nou de făcut cu resturile de carne de curcan. Servește-le cu o salată proaspătă sau cu chifle cu ceapă calde. Dacă ești vegetarian, înlocuiește carnea de curcan cu orez brun cald și omite maioneza.

1 cană carne de curcan gătită, tocată (albă și roșie)
½ cană ceapă roșie tocată (opțional)
¼ cană maioneză (fără înlocuitori de maioneză, sunt mai răi decât maioneza adevărată)
1 lingură merișoare uscate
½ linguriță sare (eu folosesc Ginger Salt de la Fusion)
1 avocado, tăiat în două și curățat de sâmbure (dar nu și de coajă)

Într-un bol de mărime medie, combină carnea de curcan, ceapa, maioneza, merişoarele şi sarea. Umple jumătăţile de avocado cu amestecul de carne de curcan.

Ies 2 porţii.

PER PORŢIE: 435 calorii, 22 g proteine, 9 g carbohidraţi, 35 g grăsimi totale, 5,2 g grăsimi saturate, 4,8 g fibre, 812 mg sodiu.

SALATE ŞI GARNITURI

„PIZZA“ CU ZUCCHINI

Ai grijă să foloseşti o marcă de sos pentru paste care nu conţine sirop de porumb bogat în fructoză.

2 zucchini mari, curăţaţi de coajă şi tăiaţi în felii rotunde groase de 64 mm
1 cană sos marinara la sticlă
½ cană brânză rasă (Parmezan, mozzarella, Asiago sau brânză de capră)
2 linguriţe oregano, prospăt tocat
½ cană pătrunjel, tocat

Preîncălzeşte cuptorul la 177°C. Întinde feliile de zucchini pe o tavă şi coace timp de 20 sau 30 de minute sau până se usucă puţin. Scoate din cuptor şi pune o lingură de sos marinara pe fiecare felie. Presară nişte brânză, oregano şi pătrunjel. Reintrodu la cuptor şi coace încă 5 minute până se topeşte brânza.

Ies 4 porţii.

PER PORȚIE: 97 calorii, 7 g proteine, 12 g carbohidrați, 3,5 g grăsimi totale, 1,8 g grăsimi saturate, 2 g fibre, 338 mg sodiu.

SALATĂ CURCUBEU

Vei observa că această salată conține toate culorile curcubeului. Nu sunt cantități date. Pune pur şi simplu cât de mult vrei din câte ingrediente doreşti. Foloseşte sosul tău preferat sau încearcă vinegreta mea cu lămâie verde (pagina 601). Legumele albastre ne dau antioxidanți puternici, cunoscuți sub numele de antocianine. Potrivit unui studiu, cei care au consumat fructe şi legume purpurii/albastre au avut un risc semnificativ redus de hipertensiune, proporții mai bune ale colesterolului şi talii mai mici în comparație cu cei care nu au făcut asta. Analizele au constatat că adulții care au consumat fructe şi legume purpurii/albastre au avut un risc redus de sindrom metabolic. Celelalte culori conțin substanțe nutritive la fel de puternice.

Salată cu frunze roşii
Sfeclă roşie, curățată de coajă şi dată pe răzătoare
Ardei graşi roşii
Roşii portocalii
Dovlecel galben sau ardei graşi galbeni
Buchețele de broccoli, sau castraveți, sau avocado, sau kiwi
Afine (da, încearcă!), sau mure, sau smochine tocate
Fâşii de varză roşie sau stafide

SALATĂ DELICIOASĂ PENTRU FIECARE ZI

Fac salata aceasta aproape în fiecare zi şi o ador. Poți include în această salată orice ai prin casă. Eu sunt una din acele bucătărese care nu prea fac aceeaşi mâncare de două ori pentru că masa e alcătuită din ce am în bucătărie. Dezvălui acest mic secret pentru că vreau să ai încredere să-ți urmezi papilele gustative şi să încerci lucruri noi. Doar pentru că nu mai ai castraveți, nu-ți face griji. Pune zucchini feliat în loc. Dacă nu ai merişoare, pune nişte fructe goji sau afine proaspete. Acesta este modelul meu de bază pentru o salată zilnică delicioasă. Foloseşte ce sos de salată preferi. Poate fi ceva simplu, de exemplu o lingură de oțet şi puțin ulei şi plante aromatice uscate. Încearcă să adaugi cât de multe superalimente poți şi experimentează cu produsele opționale enumerate mai jos.

1 căpățână de salată cu frunze roşii (sau romană), ruptă în bucăți de mărimea unei îmbucături
1 roşie (mie îmi plac roşiile prunişoare, dar tu poți folosi ce ai), tăiată în patru
½ zucchini, tocat
¼ cană ceapă roşie, tocată (sau eşalote)
1 linguriță semințe de in, măcinate
1 lingură semințe de cânepă, decorticate
1 lingură semințe de chia
½ cană orez brun gătit, cald
Sare de mare, după gust

INGREDIENTE OPȚIONALE

¼ cană brânză feta de capră (nu din lapte de vacă), fărâmițată

½ cană căpşune tocate (conţin fezitină, un compus antioxidant puternic)
½ cană afine sau pepene galben
¼ cană sfeclă, dată pe răzătoare (curăţată de coajă, crudă)
¼ cană fasole neagră sau fasole adzuki, gătită

Pune toate ingredientele într-un bol de salată şi agită împreună cu sosul preferat.

Iese 1 porţie.

PER PORŢIE (fără ingredientele opţionale sau sos): 317 calorii, 15 g proteine, 47 g carbohidraţi, 9,2 g grăsimi totale, 0,9 g grăsimi saturate, 11 g fibre, 105 mg sodiu.

Ies 2 porţii.

PER PORŢIE (fără ingredientele opţionale sau sos): 158 calorii, 7 g proteine, 23 g carbohidraţi, 4,6 g grăsimi totale, 0,4 g grăsimi saturate, 5,7 g fibre, 52 mg sodiu.

BRÂNZĂ DE CAPRĂ ÎN CRUSTĂ DE NUCI PE PAT DE VERDEŢURI BIO

Coace cercurile acestea din brânză de capră până când brânza începe să facă băşici prin crustă.

Brânză de capră cu aromă moderată (310 g)
½ cană nuci, tocate fin
½ cană făină de migdale
1 lingură verdeţuri proaspete, tocate (alegerea ta)
Sare de mare şi piper
140 g verdeţuri bio amestecate, spanac sau salată romană
2 roşii, tocate
¼ cană măsline kalamata fără sâmburi, tocate

2 linguri sos de salată, la alegerea ta sau încearcă vinegreta mea cu lămâie verde (pagina 601)

Înveleşte brânza de capră în folie de plastic şi pune-o la congelator timp de vreo 10 minute. Astfel se întăreşte şi este mai uşor de tăiat.

Între timp, într-un bol puţin adânc sau într-o tavă pentru tartă, combină nucile, făina de migdale, verdeţurile şi sarea şi piperul după gust.

Despachetează brânza şi feliaz-o cu aţă dentară sau un cuţit ud. Scopul este să obţii felii netede, frumoase. Umezeşte fiecare felie cu puţină apă, apoi tăvăleşte-o prin amestec.

Preîncălzeşte cuptorul la 177°C.

Aşază brânza de capră pe o tavă tapetată cu hârtie de copt şi coace cam 10 minute sau până când brânza începe să facă băşici prin crustă. Serveşte-le pe un pat de verdeţuri. Adaugă roşiile şi măslinele tocate şi stropeşte cu puţin sos de salată.

Ies 6 porţii.

PER PORŢIE (cu vinegreta de lămâie verde): 304 calorii, 14 g proteine, 8 g carbohidraţi, 25 g grăsimi totale, 8,8 g grăsimi saturate, 3 g fibre, 374 mg sodiu.

GUACAMOLE

Coriandrul este un puternic agent chelator, aşadar e o cale naturală de a extrage metalele grele şi alte toxine din fluxul tău sangvin. Detoxificarea este o modalitate de a contribui la menţinerea sănătăţii generale şi a reduce riscul de leziuni cardiovasculare. Fructul de avocado conţine acizi graşi esenţiali, precum şi glutation, un antioxidant puternic care

elimină radicalii liberi. Pentru înmuiat în sos, recomand chipsurile fără gluten. Aşadar, ai grijă să cumperi chipsuri de porumb sau de orez 100%. Ar trebui să scrie „fără gluten" pe etichetă.

4 avocado, cu miezul scos
5 sau 6 roşii prunişoare, tocate
½ legătură coriandru, tocat
¼ cană ceapă roşie, tocată
Sucul de la ½ de lămâie mică (rade şi puțină coajă în bol)
ardei jalapeño sau cayenne proaspăt, tocat (opțional)
Sare de mare şi piper negru

Într-un bol mare, combină avocado, roşiile, coriandrul, ceapa, sucul de lămâie, jalapeño (dacă foloseşti) şi sarea şi piperul negru după gust. Mie îmi place guacamole cu bucăți, aşa că îl pasez cu o furculiță. Dacă ție îți place mai fin, mixează la blender.

Ies 8 porții.

PER PORȚIE : 125 calorii, 2 g proteine, 9 g carbohidrați, 11 g grăsimi totale, 1,5 g grăsimi saturate, 5,4 g fibre, 155 mg sodiu.

SALATĂ APETISANTĂ

Salata aceasta este plină de substanțe nutritive vii şi este frumoasă. Eu mănânc asta des la micul dejun. Greu de crezut, nu? Dar, odată ce ți se schimbă gustul, vei vedea ce vreau să spun cu pofta pentru acest fel de mâncare. Şi este de un milion de ori mai bună pentru tine decât micul dejun tipic. Fă mai multă şi păstreaz-o în frigider (fără sos) ca să poți ciuguli pe tot parcursul zilei.

1 avocado, feliat
1 roşie mare, feliată
½ castravete, decojit şi feliat
Opțional: somon afumat (nova sau lox) sau hering (clăteşte-l de marinadă, dacă are sirop de porumb bogat în fructoză)
Sare de mare (de preferință gri celtică sau franceză, orice aromă)
capere
1 lingură semințe de cânepă, decorticate
1 lingură ulei de măsline sau cocos
Un strop de oțet din vin roşu sau din cidru de mere

Împarte avocadoul, roşia şi castravetele în două farfurii de salată. Dacă vrei proteine, include fructele de mare. Presară salata cu sare şi capere după gust, pune semințele de cânepă, uleiul şi oțetul. Acum este gata de devorat.

Ies 2 porții.

PER PORȚIE (fără fructe de mare): 225 calorii, 4 g proteine, 12 g carbohidrați, 20 g grăsimi totale, 2,6 g grăsimi saturate, 6,2 g fibre, 429 mg sodiu.

QUINOA ÎN STIL THAILANDEZ

Ai grijă să nu sari peste clătirea şi scurgerea semințelor de quinoa, altfel vor fi nişte reziduuri amare.

1½ cană quinoa uscată, clătită (de trei ori) şi bine scursă
3 căni apă
2 linguri lapte de cocos neîndulcit (e bine şi din conservă)
8 frunze de busuioc proaspăt, tocat

4 fire de coriandru, tocat
¼ cană ceapă roşie, tocată
¼ ardei jalapeño proaspăt, curățat de semințe şi mărunțit
2 linguri ulei de semințe de struguri
2 linguri plus 1 linguriță de suc proaspăt de lămâie verde
Sare de mare fină (eu folosesc Thai Ginger Salt, de la Fusion)

Pune quinoa scursă într-o cratiță şi adaugă apa şi laptele de cocos. Adu la fierbere pe foc mare, apoi fierbe la foc mic până când apa este absorbită, 10–15 minute (boabele vor fi translucide sau stratul exterior se va desprinde). Scurge bine.

Între timp, într-un bol de mărime medie, combină busuiocul, coriandrul, ceapa şi jalapeño. Toarnă uleiul şi sucul de lămâie. Adaugă ½ linguriță de sare de mare şi amestecă.

Pune quinoa scursă şi agită. Asezonează cu sare după gust. Serveşte caldă sau la temperatura camerei.

Ies 4 porții.

PER PORȚIE: 316 calorii, 9 g proteine, 43 g carbohidrați, 12 g grăsimi totale, 2,4 g grăsimi saturate, 4,9 g fibre, 304 mg sodiu.

SALATĂ DE QUINOA

Poți face asta cu sparanghel tăiat în bucăți în loc de broccoli. Ca să decorezi puțin quinoa, garniseşte cu un fir de pătrunjel (şi da, se poate mânca!). Ai putea s-o presari cu brânză de capră sau brânză de oaie dată pe răzătoare (care are gust de parmezan). Este grozavă servită cu orice supă verde.

2 căni quinoa roşie uscată, clătită (de trei ori) şi bine scursă
3½ căni apă
1 priză sare
1 lingură ulei de măsline
½ tulpină mare de broccoli, ruptă în buchețele
¼ cană ardei roşu tocat
2 eşalote, tocate
1 cățel de usturoi, mărunțit
3 frunze de busuioc proaspăt, tăiate fâşii

Pune quinoa într-o cratiță cu apa şi sare. Adu la fierbere, redu focul, acoperă bine şi fierbe până se frăgezeşte, cam 25 de minute (boabele vor fi translucide sau stratul exterior se va desprinde). Pune deoparte.

Între timp, într-o tigaie încălzeşte uleiul pe foc mediu spre mic. Adaugă broccoliul, ardeiul, eşalotele şi usturoiul. Trebuie să fierbi asta numai câteva minute, ca legumele să rămână viu colorate şi oarecum crocante. Dacă fierbi prea mult, ai pierdut substanțele nutritive vitale. Ia de pe foc şi adaugă busuiocul.

Combină cu quinoa şi agită.

Ies 4 portii.

PER PORȚIE: 355 calorii, 13 g proteine, 57 g carbohidrați, 8,7 g grăsimi totale, 1,1 g grăsimi saturate, 6,7 g fibre, 23 mg sodiu.

SOS PESTO

Foloseşte acest sos peste orez brun, sau peste anghinare, sau cu paste. Este delicios şi plin de substanțe nutritive sănătoase. Pesto se va păstra bine în frigider timp de o

săptămână sau mai mult. Această rețetă (din care ies cam 3½ căni) poate fi înjumătățită uşor.

2 căni pline frunze de busuioc
2 căței de usturoi, curățați şi zdrobiți uşor
½ cană muguri de pin sau nuci (sau o combinație între cele două)
½ cană brânză Parmezan sau Asagio, dată pe răzătoare
¼ cană ulei din semințe de struguri
1 lingură suc de aloe vera
Suc de lămâie (opțional)
¼ cană apă filtrată
Sare şi piper

Combină busuiocul şi usturoiul într-un robot de bucătărie sau blender. Prelucrează până când busuiocul este tocat fin. Adaugă nucile şi prelucrează până când sunt fin tocate. Adaugă brânza şi prelucrează până se combină. Cu aparatul în funcțiune, adaugă uleiul în şuvoi lent, constant. Mixează sucul de aloe vera şi sucul de lămâie (dacă foloseşti). Dacă vrei un sos mai subțire, adaugă apă. Sărează şi piperează după gust. Dacă nu o foloseşti imediat, păstreaz-o într-un recipient etanş cu un strat gros de ulei deasupra pentru a împiedica înnegrirea sosului.

Ies 3½ căni.

PER LINGURĂ: 19 calorii, 1 g proteine, 0 g carbohidrați, 1,8 g grăsimi totale, 0,4 g grăsimi saturate, 0,1 g fibre, 22 mg sodiu.

SOS PESTO CU BROCCOLI

Am turnat acest sos peste orez, roşii proaspete feliate, fructe de mare gătite (cum ar fi somonul) sau tăiței. L-am folosit şi ca sos pentru salate.

2 căni buchețele de broccoli, tocate
½ cană pătrunjel, tocat
½ cană brânză parmezan, tăiată fâşii
½ cană brânză ricotta parțial degresată (eu folosesc ricotta de capră)
½ cană ulei de măsline extra-virgin
¼ cană muguri de pin (rumeniți, dacă ai timp)
2 căței de usturoi, decojiți
1 lingură semințe de in, măcinate
Sare de mare şi piper
¼ cană apă (opțional)

Găteşte broccoliul într-un steamer până se frăgezeşte numai puțin, 3–4 minute. Ar trebui să-şi păstreze culoarea verde intensă. Combină broccoliul gătit, pătrunjelul, parmezanul, ricotta, uleiul, mugurii de pin, usturoiul, semințele de in măcinate, sarea şi piperul după gust într-un robot sau blender. Toacă sau mixează până se omogenizează. Adaugă apă dacă vrei un sos mai subțire.

Ies 4 căni.

PER 1/4 LINGURĂ : 99 calorii, 3 g proteine, 2 g carbohidrați, 9,4 g grăsimi totale, 2 g grăsimi saturate, 0,6 g fibre, 93 mg sodiu.

SOS CU SPANAC ŞI ANGHINARE

1 lingură ulei de semințe de in
2 pachete (de câte 255 g) inimi de anghinare congelate, decongelate şi bine scurse
2 căței de usturoi, dați pe răzătoare
1 linguriță Herbamare sau altă sare de mare cu aromă de plante aromatice
¼ linguriță boia de ardei cayenne
140 g spanac tânăr
1 cană roşii prunişoare
220 g cremă de brânză
½ cană parmezan ras

Într-o cratiță de mărime medie, încălzeşte uleiul la foc mediu. Adaugă anghinarea, usturoiul, Herbamare şi boiaua. Găteşte, amestecând des, timp de 5 minute. Adaugă amestecând spanacul, roşiile şi crema de brânză. Când spanacul este ofilit, dar încă verde intens, adaugă parmezanul. Serveşte cald.

Ies 6 căni.

PER 1/4 CANĂ: 60 calorii, 2 g proteine, 3 g carbohidrați, 4,5 g grăsimi totale, 2,4 g grăsimi saturate, 1,6 g fibre, 174 mg sodiu.

SOTÉ DE CIUPERCI SHIITAKE ŞI SPANAC

Mie îmi place să folosesc ceapă italienească cipolline aici, dar tu alege ce doreşti.

1 lingură ulei de semințe de struguri
1 ceapă mică, feliată subțire

226 g ciuperci shiitake, cozile aruncate şi pălăriile feliate transversal
283 g spanac proaspăt
Sucul de la 1 lămâie
1 lingură amidon de porumb
Sare de mare

Într-o tigaie mare, încălzeşte uleiul la foc mediu spre mic. Adaugă ceapa şi ciupercile şi găteşte-le până încep să se înmoaie, cam 2 minute. Adaugă spanacul şi acoperă. Amestecă din când în când până când spanacul este ofilit, dar încă verde intens.

Într-un castron mic, bate sucul de lămâie cu amidonul. Toarnă amestecul de amidon în tigaie şi fierbe, amestecând, până când se îngroaşă sosul, cam 1 minut.

Sărează după gust. Serveşte fierbinte.

Ies 4 porţii.

PER PORŢIE: 89 calorii, 3 g proteine, 14 g carbohidraţi, 3,8 g grăsimi totale, 0,4 g grăsimi saturate, 2,8 g fibre, 349 mg sodiu.

DELICIU CU DOVLEAC-GHINDĂ

Această mâncare este foarte simplă şi delicioasă. Serveşte cu o salată proaspătă sau de una singură. Uneori, acesta este micul meu dejun! Dovleacul-ghindă conţine beta-caroten şi vitamina C.

1 dovleac-ghindă
½ linguriţă scorţişoară măcinată
sare de mare
melasă neagră

Preîncălzeşte cuptorul la 176°C. Căptuşeşte o tavă de copt cu folie de aluminiu.

Taie dovleacul în două pe lungime şi aşază-l în tavă cu partea tăiată în jos. Coace 30–40 minute sau până când intră furculița în el.

După ce s-a răcit suficient, scoate semințele. Presară dovleacul cu scorțişoară şi sare după gust. Stropeşte cu sirop de agave, dacă doreşti.

Ies 2 porții.

PER PORȚIE: 88 calorii, 2 g proteine, 23 g carbohidrați, 0,2 g grăsimi totale, 0 g grăsimi saturate, 3,6 g fibre, 297 mg sodiu.

SOTÉ DE ANGHINARE

Această rețetă se potriveşte la orice legumă congelată.

2 pachete (câte 255 g fiecare) anghinare congelate
1 lingură de ulei de măsline extra-virgin
1 cățel de usturoi, mărunțit
Sare de mare (eu folosesc Black Truffle Sea Salt de la Fusion)

Într-o cratiță cu apă clocotită, găteşte anghinarele conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Scurge-le bine ca să nu fie îmbibate cu apă. Pune-le înapoi în tigaie, împreună cu uleiul şi usturoiul. Încălzeşte un minut. Asezonează cu sare după gust şi serveşte.

Ies 4 porții.

PER PORȚIE: 93 calorii, 3 g proteine, 11 g carbohidrați, 4,1 g grăsimi totale, 0,5 g grăsimi saturate, 7,6 g fibre, 375 mg sodiu.

SOSURI PENTRU SALATE

VINEGRETĂ CU LĂMÂIE VERDE

Sosul va rezista o săptămână la frigider.

¾ cană ulei din semințe de struguri
½ cană ulei din semințe de in
½ cană oțet din cidru sau oțet balsamic
¼ cană apă filtrată
½ cană plină cu amestec de plante aromatice, tocate (busuioc, coriandru şi pătrunjel proaspăt)
1 cățel de usturoi, tocat
½ linguriță coajă rasă de lămâie verde
Sucul de la o lămâie verde mare
½ linguriță sare

Într-un borcan cu capac, combină toate ingredientele şi scutură bine. Păstrează la frigider.

Ies 2½ căni.

PER LINGURĂ: 64 calorii, 0 g proteine, 0 g carbohidrați, 6,9 g grăsimi totale, 0,6 g grăsimi saturate, 0 g fibre, 29 mg sodiu.

USTUROI COPT

Usturoiul conține alicină, un antioxidant puternic despre care s-a arătat că, împreună cu flavonoizii, ameliorează boala cardiacă, reduce colesterolul, previne complicațiile diabetului şi creşte insulina serică (reducând astfel glicemia).

2 căpățâni întregi de usturoi
1 lingură ulei de migdale
Parmezan sau brânză Asiago, dată pe răzătoare (opțional)
Sare (opțional)

Preîncălzeşte cuptorul la 176° C.

Curăță învelişul exterior al căpățânilor de usturoi. Taie cam un centimetru din vârfuri, expunând căței de usturoi. Aşază capetele de usturoi pe o bucată de folie de aluminiu. Toarnă uleiul de migdale peste vârfuri şi înfăşoară capetele cu folia. Coace 30–35 minute sau până când usturoiul este destul de moale.

Când s-a răcit destul, stoarce căței de usturoi copt din cojile lor. Presară cu parmezan sau sare dacă doreşti. Îl poți mânca direct sau întinde-l pe un biscuit sau nişte pâine.

Ies 16 porții.

PER PORȚIE: 41 calorii, 2 g proteine, 7 g carbohidrați, 1 g grăsimi totale, 0,2 g grăsimi saturate, 2,8 g fibre, 3 mg sodiu.

DELICIU CU FETA ŞI VERDEȚURI

453 g frunze de nap sau muştar, bine spălate şi tocate
1 lingură ulei de măsline extra-virgin
¼ cană brânză feta de capră, fărâmițată (nu din lapte de vacă, ai grijă)
1 cățel de usturoi, mărunțit
¼ linguriță semințe de chia, măcinate

Gătește verdețurile într-un steamer timp de 15 minute sau până când au o culoare verde intens. Nu fierbe prea mult. Scurge-le bine. Usucă-le cu prosoape de hârtie.

Așază verdețurile fierte într-o cratiță și stropește cu ulei. Încălzește ușor la foc mic. Adaugă brânza de capră și usturoiul. Ia de pe foc, acoperă și lasă să stea un minut sau două. Servește cald.

Ies 4 porții.

PER PORȚIE: 94 calorii, 3 g proteine, 9 g carbohidrați, 5,8 g grăsimi totale, 2 g grăsimi saturate, 3,8 g fibre, 150 mg sodiu.

VARZĂ KALE CU ROȘII USCATE LA SOARE

1 legătură (cam 453 g) de varză kale proaspătă, bine spălată
2 căței de usturoi, mărunțiți
½ cană roșii uscate la soare în ulei, tocate
1 lingură ulei de avocado

Gătește varza kale într-un steamer până se frăgezește, dar este încă verde intens, cam 10 minute. Nu fierbe prea mult. Scurge bine. Șterge-o cu prosoape de hârtie. Într-un bol (sau cratița în care ai fiert varza kale, dacă nu ai folosit un steamer electric), amestecă varza cu usturoiul, roșiile uscate și uleiul de avocado.

Ies 4 porții.

PER PORȚIE: 119 calorii, 5 g proteine, 15 g carbohidrați, 6,2 g grăsimi totale, 0,8 g grăsimi saturate, 3,1 g fibre, 86 mg sodiu.

PÂINE

PÂINE DIN FĂINĂ DE MIGDALE

Asta este o pâine bună, simplă. Joacă-te cu ea. Dacă ți-e poftă de ceva dulce, pune merişoare sau afine uscate şi scorțişoară. Dacă ți-e poftă de sărat, pune cam o linguriță de semințe de susan sau mac şi ¼ cană de brânză maturată de oaie (asemănătoare cu parmezanul), dată pe răzătoare.

2½ căni făină de migdale
¼ cană ulei de măsline, de semințe de cânepă sau de floarea-soarelui
1 pachet (200 g) brânză proaspătă presată
1 linguriță bicarbonat de sodiu
1 lingură semințe de cânepă decorticate
1 linguriță semințe de in, măcinate (sau semințe de chia măcinate)
¼ linguriță sare de mare
3 ouă

Preîncălzeşte cuptorul la 176° C. Unge uşor cu ulei o tavă de pâine din ceramică.

Într-un castron mare, amestecă făina, uleiul, brânza, bicarbonatul, semințele de cânepă, semințele de in măcinate, sarea de mare şi ouăle. Transferă aluatul în tava de pâine. Coace o oră sau până când o scobitoare introdusă în mijloc iese curată. Dacă este încă nefăcută în mijloc, redu temperatura la 148° C şi continuă să coci până când este gata.

Iese 1 pâine (16 felii).

PER FELIE: 169 calorii, 7 g proteine, 4 g carbohidrați, 15 g grăsimi totale, 2,1 g grăsimi saturate, 1,9 g fibre, 134 mg sodiu.

BISCUIȚI CROCANȚI CU CEAPĂ ŞI BRÂNZĂ CHEDDAR

Aceşti biscuiți sunt consistenți, deci unul singur te poate sătura, şi au un indice glicemic mic. Îi fac şi fără ceapă sau schimb chimionul cu curry doar ca să mă distrez. Joacă-te cu rețeta. Serveşte-i cu o salată sau supă.

3 căni făină de migdale
1 cană brânză Cheddar sau Gouda, tăiată fâşii
1/3 cană ceapă, tocată
1 lingură semințe de in, măcinate
1 linguriță bicarbonat de sodiu
1 linguriță sare de mare
½ linguriță chimion, măcinat
¼ cană ulei de semințe de cânepă sau de semințe de struguri
1 lingură sirop de orez brun sau de miere
2 ouă

Preîncălzeşte cuptorul la 176° C. Unge cu ulei un vas de copt de 33 x 23 cm din sticlă sau foloseşte o tavă de ceramică.

Într-un bol mare, combină făina, brânza, ceapa, semințele de in măcinate, bicarbonatul, sarea, chimionul, uleiul, siropul de orez şi ouăle. Agită doar până se combină. Nu amesteca excesiv. Modelează biscuiți rotunzi de 5 cm şi pune-i în vasul de copt. Coace 30 de minute, apoi redu temperatura la 148° C şi continuă coacerea încă vreo 20 de minute, până când biscuiții sunt rumeniți.

Ies 12 biscuiți.

PER PORȚIE: 263 calorii, 9 g proteine, 8 g carbohidrați, 23 g grăsimi totale, 4,2 g grăsimi saturate, 3,3 g fibre, 384 mg sodiu.

Ies 24 biscuiți.

PER PORȚIE: 132 calorii, 5 g proteine, 4 g carbohidrați, 12 g grăsimi totale, 2,1 g grăsimi saturate, 1,6 g fibre, 192 mg sodiu.

DESERTURI

PRĂJITURĂ CU SCORȚIȘOARĂ ȘI AFINE

2½ căni făină de migdale
1 linguriță scorțișoară, măcinată
1 linguriță bicarbonat de sodiu
¼ linguriță sare
½ cană sirop de arțar
½ cană ulei de semințe de struguri
1 linguriță extract de vanilie
1 ou
¾ cană afine proaspete
½ cană merișoare uscate
¼ linguriță semințe de chia, măcinate

Preîncălzește cuptorul la 176° C. Unge cu ulei un vas de copt din sticlă cu dimensiunea 15x23 cm.

Într-un bol mare, combină făina, scorțișoara, bicarbonatul și sarea și amestecă bine. Adaugă amestecând siropul de arțar, uleiul, vanilia și oul. Încorporează afinele și merișoarele.

Toarnă aluatul în vasul de copt. Coace 25 de minute. Redu temperatura cuptorului la 148°C şi coace 30 de minute sau până când o scobitoare introdusă în mijloc iese curată.

Ies 12 porţii.

PER PORŢIE: 268 calorii, 6 g proteine, 17 g carbohidraţi, 21 g grăsimi totale, 1,8 g grăsimi saturate, 3,1 g fibre, 168 mg sodiu.

PRĂJITURĂ PIÑA COLADA

3 căni făină de migdale
½ cană fulgi de cocos neîndulciţi
1 lingură bicarbonat de sodiu
¼ linguriţă scorţişoară, măcinată
⅛ linguriţă sare
½ cană sirop de arţar
½ cană ulei de seminţe de struguri
2 ouă
¼ linguriţă extract de lămâie sau coajă rasă de lămâie
1 cană conservă de ananas mărunţit în suc, bine scurs

Preîncălzeşte cuptorul la 176° C. Unge cu ulei un vas de copt din sticlă, de dimensiunea 15x23 cm.

Într-un castron mare, combină făina, cocosul, bicarbonatul, scorţişoara şi sarea şi amestecă bine. Adaugă siropul de arţar, uleiul, ouăle şi extractul de lămâie. Încorporează ananasul.

Toarnă aluatul în vas. Coace 30 de minute. Redu temperatura cuptorului la 148° C şi coace 10–15 minute sau până când o scobitoare introdusă în mijloc iese curată.

Ies 12 porţii.

PER PORȚIE: 315 calorii, 7 g proteine, 16 g carbohidrați, 26 g grăsimi totale, 4,2 g grăsimi saturate, 3,7 g fibre, 152 mg sodiu.

CHEC CU NUCI ŞI BANANE

2½ căni făină de migdale
½ cană nuci, tăiate mărunt
1 lingură semințe de in, măcinate (sau semințe de chia măcinate)
1 linguriță bicarbonat de sodiu
1 linguriță scorțişoară, măcinată
⅛ linguriță de sare
2 banane mari foarte coapte, pasate
½ cană sirop de agave sau de miere
½ cană ulei de semințe de struguri
1 lingură extract de vanilie
2 ouă

Preîncălzeşte cuptorul la 176° C. Unge cu ulei un vas de copt din sticlă de dimensiunea 15x23 cm.

Într-un castron mare, combină făina, nucile, semințele de in măcinate, bicarbonatul de sodiu, scorțişoara şi sarea şi mixează bine. Într-un castron de mărime medie, combină bananele, siropul de agave, uleiul, vanilia şi ouăle. Încorporează amestecul de banane în cel de făină. Toarnă aluatul în vasul de copt.

Coace 30 de minute. Redu temperatura cuptorului la 148° C şi mai coace 12-15 minute sau până când partea de sus este rumenită şi o scobitoare introdusă în mijloc iese curată.

Ies 12 porții.

PER PORȚIE: 322 calorii, 7 g proteine, 22 g carbohidrați, 25 g grăsimi totale, 2,3 g grăsimi saturate, 3,7 g fibre, 150 mg sodiu.

CHEC UȘOR DE MIGDALE

2 ½ căni făină de migdale
1 lingură bicarbonat de sodiu
¼ linguriță sare
1 lingură semințe de chia sau de in, măcinate
3 ouă, separate
1 cană iaurt
1 lingură miere

Preîncălzește cuptorul la 176 C. Unge cu ulei și înfăinează (folosește făină de migdale) o tavă de pâine.

Într-un bol mic, combină făina, bicarbonatul, sarea de mare și semințele de chia. Pune deoparte.

Într-un bol mare, bate gălbenușurile, iaurtul și mierea până când compoziția devine aerată și pufoasă. Adaugă amestecul de făină.

Într-un bol mic, bate albușurile până se formează niște vârfuri tari. Încorporează albușurile în aluat.

Toarnă în tavă. Coace 45–50 de minute sau până când o scobitoare introdusă în mijloc iese curată.

Ies 16 felii.

PER PORȚIE: 133 calorii, 5 g proteine, 7 g carbohidrați, 11 g grăsimi totale, 1,4 g grăsimi saturate, 2,5 g fibre, 135 mg sodiu.

CHEC DE DOVLEAC ŞI MIGDALE

Serveşte-l feliat cu zmeură şi mure proaspete şi un strop de miere.

4 căni făină de migdale
1 lingură bicarbonat de sodiu
½ linguriță sare
½ linguriță scorțişoară, măcinată
½ linguriță condimente pentru plăcintă cu dovleac
1 linguriță semințe de cânepă, decorticate
3 ouă
¼ cană ulei de semințe de cânepă
1 cană dovleac fiert, pasat (poate fi înlocuit cu conservă)
½ cană nuci, tăiate mărunt
1 lingură coajă rasă de lămâie

Preîncălzeşte cuptorul la 176°C. Unge cu ulei şi înfăinează (foloseşte făină de migdale) o tavă de pâine.

Într-un bol mare, combină făina, bicarbonatul, sarea, scorțişoara, condimentele pentru dovleac şi semințele de cânepă. Pune deoparte.

Într-un alt bol mare, bate ouăle cu uleiul. Adaugă piureul de dovleac, nucile şi coaja de lămâie şi amestecă. Adaugă amestecul de făină şi omogenizează. Toarnă aluatul în tavă. Coace 45 de minute sau când se rumeneşte uşor şi o scobitoare introdusă în mijloc iese curată.

Ies 16 felii.

PER PORȚIE: 237 calorii, 8 g proteine, 8 g carbohidrați, 21 g grăsimi totale, 1,9 g grăsimi saturate, 4 g fibre, 175 mg sodiu.

PRĂJITURĂ DE MORCOVI UIMITOR DE ZEMOASĂ

1½ cană făină de migdale
1½ cană morcovi, răzuiți fin
½ cană sirop de arțar
½ cană merişoare uscate
½ cană ulei de semințe de struguri
1 linguriță bicarbonat de sodiu
2 ouă
1 linguriță scorțişoară, măcinată
1 linguriță extract de vanilie
1 priză de sare

Preîncălzeşte cuptorul la 176°C. Unge cu ulei un vas de copt din sticlă de dimensiunea 15x23 cm.

Într-un bol mare, combină făina, morcovii, siropul de arțar, merişoarele, uleiul, bicarbonatul, ouăle, scorțişoara, vanilia şi sarea. Toarnă aluatul în vas şi coace timp de 30 de minute sau până când o scobitoare introdusă în mijloc iese curată. Nu va creşte ca o prăjitură tradițională şi s-ar putea să se rumenească deasupra sau nu.

Ies 12 porții.

PER PORȚIE: 221 calorii, 4 g proteine, 15 g carbohidrați, 17 g grăsimi totale, 1,6 g grăsimi saturate, 2,3 g fibre, 134 mg sodiu.

CHEC CU NUCI ŞI MERIŞOARE

2½ căni făină de migdale
½ cană zahăr turbinado
2½ lingurițe praf de copt
¾ linguriță sare de mare

3/4 cană apă
1/2 cană ulei de nuci sau de migdale
1/3 cană albuşuri de ou
3 ouă
2 căni merişoare congelate
1/2 cană nuci sau nuci pecan

Preîncălzeşte cuptorul la 176°C. Unge cu ulei o tavă de pâine.

Într-un bol mare, combină făina, zahărul, praful de copt şi sarea şi amestecă bine. Adaugă amestecând apa, uleiul, albuşurile şi ouăle întregi. Amestecă numai până când se umezeşte uniform. Încorporează merişoarele şi nucile.

Toarnă aluatul în tavă. Coace timp de 30 de minute, până se rumeneşte uşor deasupra şi o scobitoare introdusă în mijloc iese curată.

Ies 16 felii.

PER PORȚIE: 231 calorii, 6 g proteine, 13 g carbohidrați, 19 g grăsimi totale, 1,8 g grăsimi saturate, 2,6 g fibre, 223 mg sodiu.

FURSECURI CU FULGI DE CIOCOLATĂ

Acestea sunt foarte bune, proaspete, sănătoase, calde şi nu conțin ingrediente alergene. Adolescenții mei adoră aceste fursecuri. Amestecul de amidon de porumb este folosit ca înlocuitor al ouălor. Poți folosi şi ¾ cană de făină de migdale şi ¾ cană făină de orez. Asta uşurează oarecum textura. Toate celelalte rămân la fel.

1½ cană făină de migdale
½ cană zahăr turbinado

¼ linguriță scorțișoară, măcinată
⅛ linguriță sare de mare
½ banană coaptă, pasată
2 linguri amidon de porumb, mixat cu ¼ cană apă
2½ linguri ulei de floarea-soarelui sau migdale (ori o combinație)
1 linguriță extract de vanilie
½ linguriță extract de migdale
½ cană fulgi de ciocolată semidulci
¼ cană semințe de cânepă, decorticate
¼ cană nuci, tăiate mărunt

Preîncălzește cuptorul la 176° C. Unge cu ulei o tavă de copt din ceramică.

Într-un bol mare, combină făina, zahărul, scorțișoara, sarea, banana, amestecul de amidon, uleiul, vanilia, extractul de migdale, fulgii de ciocolată, semințele de cânepă și nucile. Formează 24 de biluțe în palme, cu mâinile umede. Pune fursecurile pe tavă și turtește-le ușor. Aceste fursecuri nu se vor întinde ca altele, așa că nu trebuie să lași distanță mare între ele. Coace 20-30 minute, până când se rumenesc ușor deasupra. Lasă-le să se răcească 5 minute în tavă.

Ies 24 fursecuri.

PER FURSEC: 107 calorii, 2 g proteine, 9 g carbohidrați, 7,5 g grăsimi totale, 1,2 g grăsimi saturate, 1,1 g fibre, 15 mg sodiu.

FURSECURI MAMUT

5 căni făină de migdale
1 lingură bicarbonat de sodiu
⅛ linguriță sare de mare

1 cană stafide aurii
1 cană nuci sau nuci de Brazilia, tăiate mărunt
1 cană fulgi de cocos neîndulciți
1 lingură semințe de cânepă, decorticate
1 cană miere brută, sirop de agave albastre nerafinat sau sirop de orez brun
¼ cană ulei de semințe de struguri
2 ouă, bătute

Preîncălzeşte cuptorul la 176° C. Unge cu ulei o tavă de copt.

Într-un bol mare, combină făina, bicarbonatul, sarea, stafidele, nucile, cocosul, semințele de cânepă, mierea, uleiul şi ouăle. Amestecă bine. Formează 36 sau 48 de biluțe şi aşază-le în tavă. Coace timp de 20 de minute sau până când sunt uşor rumenite deasupra.

Ies 36 de fursecuri.

PER FURSEC: 191 calorii, 5 g proteine, 16 g carbohidrați, 14 g grăsimi totale, 2,4 g grăsimi saturate, 2,4 g fibre, 54 mg sodiu.

Ies 48 de fursecuri.

PER FURSEC: 143 calorii, 3 g proteine, 12 g carbohidrați, 10 g grăsimi totale, 1,8 g grăsimi saturate, 1,8 g fibre, 40 mg sodiu.

MAI VREI REȚETE?

Urmează cărțile de bucate pe care le recomand şi la care apelez acasă la mine. Acestea sunt alegeri foarte bune pentru oricine are diabet. Primele trei cărți din această listă utilizează făina de migdale. Restul cărților nu sunt enumerate într-o ordine anume.

Healing Foods **de Sandra Ramacher**

Imaginile sunt frumoase (întâmplător, autoarea este fotografă), iar rețetele ei sunt extrem de simple dacă urmezi indicațiile.

Recipes for the Specific Carbohydrate Diet: The Grain-Free, Lactose-Free, Sugar-Free Solution to IBD, Celiac Disease, Autism, Cystic Fibrosis, and Other Health Conditions **de Raman Prasad**

Eat Well Feel Well: Meals to Help Manage Crohn's Disease, Ulcerative Colitis, IBS, Celiac Disease, Diverticulitis and Other Digestive Conditions **de Kendall Conrad**

Rețete fără alergeni

The Whole Life Nutrition Cookbook: Whole Foods Recipes for Personal and Planetary Health **de Alissa Segersten şi Tom Malterre**

Informații bazate pe dovezi despre alimentele integrale şi sensibilitățile alimentare. Multe rețete sunt fără gluten, fără lactate sau fără ouă.

***The Gluten-Free Gourmet Cooks Comfort Foods* de Bette Hagman**

Carte de bucate fără gluten. Include însă lactate.

***EveryDay Grain-Free Gourmet* de Jodi Bager şi Jenny Lass**

Utilizează alimente integrale pentru a crea mâncăruri fără gluten, fără zahăr rafinat şi cu conținut redus de lactoză.

***Conscious Eating* de Gabriel Cousens (fondatorul Centrului de Întinerire Tree of Life din Arizona)**

Această carte oferă informații care leagă nutriția de vitalitatea fizică, emoțională şi spirituală. Dacă te interesează să devii un adept al alimentelor crude sau vegan, îți va plăcea această carte. Ar putea să-ți schimbe viața.

***Eating Your Way to Good Health* de Doug Kaufmann şi Jami Clark**

Dr. Kaufmann este gazda celei mai populare emisiuni TV de sănătate din SUA, *Know the Cause*, iar Kami este infirmieră. Această carte oferă rețete simple, care te ajută să reduci încărcătura de ciuperci din organism (cum ar fi *Candida*). Sunt rețete sănătoase, rapide şi delicioase.

Resurse

Ceaiuri

Magazinul Agape Tea
O sursă de ceai de hibiscus certificat bio în SUA.
www.agapetea.com

Alvita Tea
O sursă de ceai de pau d'arco.
www.alvita.com

Charantea
Aceasta este o sursă de calitate superioară de ceai de castravete amar, care este util în protejarea celulelor beta ale pancreasului.
www.charanteausa.com

Guayaki
Un lider în producția de ceai yerba maté.
www.guayaki.com

Matcha Source
Un furnizor important de diverse tipuri de ceai matcha, cultivat din unele dintre cele mai bune resurse ale lumii. Pentru informații suplimentare, citește articolul pe care l-am scris despre matcha, care este încă postat pe site-ul meu, www.DearPharmacist.com.
www.matchasource.com

Mountain Rose Herbs

Aceste ceaiuri conțin plante certificate bio în SUA, iar eu am acasă vreo duzină de arome diferite. Unul dintre ceaiurile lor populare, Evening Repose, te-ar putea ajuta cu problemele legate de somn. Conține mușețel, levănțică, lămâiță, flori de nalbă, petale de trandafiri și mentă. Are și certificat kosher. Infuzează 1 linguriță plante într-o cană de apă fierbinte 5–15 minute.

www.mountainroseherbs.com

Republic of Tea

Unul din liderii în cultivarea ceaiului. Această marcă se vinde la multe magazine naturiste și librării. Recomand adesea ceaiul lor roșu de rooibos. O gamă completă de ceaiuri țintesc diverse aspecte ale sănătății și stării de bine, printre ele Get Heart, Get Relaxed și Get Happy.

www.republicoftea.com

Teavana

O sursă de ceaiuri de orice fel. Am multe din aromele lor delicioase.

www.teavana.com

Lecturi recomandate

The Fungus Link Audio Trilogy

Carte audio de Doug Kaufmann, specialist în ciuperci.

www.knowthecause.com

Omega 3 Cuisine **by Chef Alan Roettinger**
www.omega3cuisine.com

The Omnivore's Dilemma **de Michael Pollan (Penguin, 2007)**
Disponibilă şi pe amazon.com.

Recognizing Celiac Disease **de Cleo J. Libonati**
www.recognizingceliacdisease.com

Stop Prediabetes Now **de Jack Challem şi Ron Hunninghake (Wiley, 2007)**
www.thenutritionreporter.com

Superfoods **de David Wolfe (North Atlantic Books, 2009)**
www.davidwolfe.com

Is Your Cardiologist Killing You? **de Sherry Rogers (Prestige Publishing, 2009)**
www.painstresscenter.com

The UV Advantage **de Michael Holick**
www.uvadvantage.org

The 24-Hour Pharmacist **de Suzy Cohen (Rodale, 2008)**
www.DearPharmacist.com şi amazon.com

Filme recomandate

Fast Food Nation

Regizor: Richard Linklater
Disponibil prin Netflix, Blockbuster şi anumiţi comercianţi

Food Matters
Regizor şi producător: James Colquhoun şi Laurentine ten Bosch
www.foodmatters.tv

Simply Raw
Creat de Mark Perlmutter
www.rawfor30days.com

Suplimente şi surse de suplimente

AstaVita
Sursă de astaxantină de calitate superioară
www.astavita.com

Bioenergy
Sursă de Corvalen, un supliment de riboză de calitate superioară menţionat în Capitolul 8.
www.bioenergy.com

Biopharma Scientific
Recomand de la ei NanoGreens în Capitolul 12. Doar o amesteci cu apă sau suc şi furnizează o mulţime de substanţe fitonutritive şi antioxidanţi puternici.
www.biopharmasci.com

Biotivia
Sursă pentru Transmax Trans Resveratrol. Au şi alte suplimente anti-îmbătrânire. Această companie se găseşte în principal prin surse online.

www.biotivia.com

Bluebonnet Vitamins

Sursă pentru Buffered Vitamin C Plus Citrus Bioflavonoids
www.bluebonnetnutrition.com

Boku Superfoods

Recomand suplimentul alimentar verde Boku în Capitolul 12. Acesta este cu siguranță un supersuperaliment, deoarece conține tot felul de antioxidanți și substanțe fitonutritive, multe provenite din mare. Susțin adesea utilizarea superalimentelor derivate din mare pentru o sănătate bună.
www.bokusuperfood.com

Cellfood Silica

Acest supliment a fost menționat în Capitolele 10 și 12.
www.toolsforwellness.com

Doctor's Best

www.drbvitamins.com

Econugenics

Am menționat produsele lor MycoPhyto și Organic Ten Mushroom Formula în Capitolul 8. Această linie de produse a fost formulată de Isaac Eliaz, care este specializat în multe alte formule speciale care te-ar putea ajuta să te detoxifici de metale grele și materiale plastice.
www.econugenics.

Enzymatic Therapy

Am recomandat ubiquinolul lor în Capitolul 8. Compania foloseşte o formă de ubiquinol de calitate superioară (produsă de Kaneka QH), deci recomand adesea acest produs. Recomand, de asemenea, Resveratrol Forte pentru că este 100% trans resveratrol, tipul potrivit de resveratrol. (Îți trebuie „trans", nu „cis".)

www.enzymatictherapy.com

Enzymedica

Recomand Natto-K de la ei în Capitolul 8.

www.enzymedica.com

GNC

Sursă de schinduf.

www.gnc.com

Good Health Naturally Nutrition

Sursă de Curcumin 98. Acest produs este puternic şi nu conține alergeni comuni. I se vede puritatea în portocaliul intens al capsulelor, care este culoarea curcuminei pure. Este combinată cu piperină (un extract din piperul negru) pentru a ajuta la absorbție şi a îmbunătăți eficacitatea.

info@goodhealth-naturally.co.uk

Healthy Origins

Am recomandat coenzima Q10 şi ubiquinolul lor în Capitolul 8.

www.healthyorigins.com

Jarrow

Am recomandat QH-Absorb de la ea în Capitolul 8. Comercializează o gamă largă de vitamine, plante şi suplimente alimentare excelente. Produsele sunt uşor de găsit şi accesibile ca preţ.
www.jarrow.com

JHS

Acesta este un furnizor de calitate superioară de ciuperci medicinale. Am cumpărat diverse formule de-a lungul anilor şi, ca rezultat, am simţit o stare de bine. Am menţionat 5 Mushroom Formula în Capitolul 8.
www.jhsnp.com

Kaneka

Principalul producător mondial de coenzima Q10 şi ubiquinol.
www.kaneka.com

Lantus

Aceasta este un tip de insulină injectabilă care necesită reţetă medicală. Este discutată în Capitolul 5. Poţi vizita site-ul pentru a afla informaţii despre insulina bazală şi să fii la curent cu utilizarea, dozarea şi avertismentele.
www.lantus.com

Latisse

Am menţionat acest produs în Capitolul 7 pentru că a fost derivat dintr-un medicament pentru glaucom, după ce utilizatorii au simţit un efect de creştere a

genelor de la picături. Producătorii (Allergan) au decis să pună pe piață un produs care lungește genele.
www.latisse.com

Life Extension

Această companie are suplimente alimentare de calitate superioară și nu trebuie să fii membru ca să cumperi de la ea.
www.lef.org

Lily of the Desert

Ea produce una dintre cele mai bune mărci de suc de aloe vera pe care le-am încercat. Practic, nu are niciun gust. Am folosit această marcă în toate rețetele mele de smoothie din Capitolul 17. Produsele se vând în magazinele naturiste din SUA.
www.lilyofthedesert.com

Metagenics

Această companie produce vitamine, minerale și suplimente alimentare de calitate superioară și le recomand de mulți ani în toate cărțile mele. Aceasta este compania fondată de dr. Jeffrey Bland, pe baza medicinei funcționale. Cred că sunt printre cele mai bune pe care le poți cumpăra; totuși, vinde doar prin practicieni autorizați și pe internet. Pentru că mă număr printre practicienele ei, poți găsi unele dintre suplimentele lor de vânzare pe site-ul meu, dacă e mai simplu pentru tine. Vezi produsele lor online.
www.metagenics.com

New Chapter

Sursă pentru Zyflamend, Supercritical Holy Basil, Aloe Vera Force şi E Food Complex. Această companie este un producător de suplimente alimentare de calitate superioară, cu formule multivalente unice, care susţin sănătatea.
www.newchapter.com

Nordic Naturals

Sursă de suplimente de acizi graşi esenţiali de calitate superioară, precum uleiurile de peşte omega-3 şi uleiul de ficat de cod. Multe dintre produsele lor mai noi conţin şi alte ingrediente care susţin funcţia vizuală, imunitară şi metabolică.
www.nordicnaturals.com

NSI (Nutraceutical Sciences Institute)

Sursă pentru suplimentul de curcumină Turmeric Extract Curcumin C3 Complex. Conţine şi bioperină, extractul de piper negru care ajută la îmbunătăţirea biodisponibilităţii. Are multe alte suplimente de calitate superioară, accesibile, care se vând direct consumatorului.
www.vitacost.com

Nutrex Hawaii

Sursă de astaxantină şi spirulină hawaiiană de calitate superioară.
www.nutrex-hawaii.com

Nutricology

Menționez nattokinaza lor NattoZyme, 100 mg, în Capitolul 8.
www.nutricology.com

Origin Biomed

Am menționat produsul lor topic pentru durerea de nervi în Capitolul 11.
www.neuragen.com

Puritan's Pride

Am recomandat ubiquinolul lor în Capitolul 8.
www.puritan.com

Solgar

Sursă bună de complex de bioflavonoizi cu citrice. Lider în domeniul suplimentelor alimentare, produsele se vând în magazine naturiste din SUA.
www.solgar.com

Source Naturals

Am menționat nattokinaza lor de calitate superioară în Capitolul 8. Această companie este unul dintre numeroşii lideri din industria nutraceutică şi oferă multe produse foarte bune care se vând online şi la magazine naturiste.
www.sourcenaturals.com

Stages of Life

Sursă bună de Magic Minerals, menționată în Capitolul 10. Specialistul în durere dr. David Klein a fondat această companie pentru a crea suplimente de

calitate superioară care, spre deosebire de multe alte mărci, nu se găsesc exclusiv la medici. Această marcă oferă o gamă largă de suplimente alimentare.
www.stages-of-life.com

Standard Process
www.standardprocess.com

Swanson
Sursă de Full Spectrum E cu tocotrienoli.
www.swansonvitamins.com

Thorne Research
Sursă bună de Perfusia SR, Polyresveratrol şi Meriva. Această companie produce vitamine, minerale şi suplimente alimentare de calitate superioară şi le recomand de mulţi ani în toate cărţile mele. Cred că sunt printre cele mai bune pe care le poţi lua pentru că insistă mult pe puritate, refuzând să adauge orice ingrediente de umplutură — nici măcar stearat de magneziu, pe care unii îl consideră un aditiv inutil. De asemenea, oferă majoritatea vitaminelor în forma lor activă utilizabilă imediat de organism. Deşi multe alte produse se vând direct consumatorilor, câteva dintre ele se vând exclusiv prin intermediul medicilor. Pentru că mă număr printre practicienele ei, poţi găsi unele suplimente de vânzare pe site-ul meu.
www.merivaonline.com (ca să cumperi Meriva), www.thorne.com (ca să cumperi alte suplimente)

Twinlab

Am menționat L-arginina lor în Capitolul 8. Este o altă marcă populară ușor de găsit și accesibilă ca preț.
www.twinlab.com

Xymogen

Ei produc ALAMax și Resveratin, menționate în Capitolul 13.
www.xymogen.com

Organizații

ADA (Asociația Americană pentru Diabet)

www.diabetes.org

Broda Barnes Fondation

Aceasta este o resursă excelentă pentru a învăța despre boala tiroidiană. Această organizație non-profit te poate ajuta să te instruiești și oferă cercetări și pregătire în domeniul tulburărilor metabolice.
www.brodabarnes.org

CDC (Centrele pentru Controlarea și Prevenirea Bolilor)

www.cdc.gov

Celiac Disease Foundation

Acest site cuprinzător te poate ajuta să înțelegi această tulburare și să afli despre cele mai bune resurse, diete și stiluri de viață.
www.celiac.org

Clinical Trials

Acesta este un serviciu al Institutelor Naționale ale Sănătății din SUA: dacă vrei să participi la un test clinic, iată o resursă pentru tine.
www.clinicaltrials.gov

Clinical Trials

Această companie nu face parte din Institutele Naționale ale Sănătății, ci este o altă sursă de informare pentru tine.
www.clinicaltrials.com

EPA (Environmental Protection Agency)

www.epa.gov

FDA (Food and Drug Administration)

www.fda.gov

Glycemic Index

Acest site îți permite să găseşti informații despre indicele glicemic şi felul în care se clasifică alimentele în funcție de sistemul lor. Îmi plac unele dintre linkurile şi articolele de pe acest site.
www.glycemicindex.com

IFM (Institute of Functional Medicin)

www.functionalmedicine.org

Juvenile Diabetes Research Foundation International

Acest site le oferă părinților şi persoanelor cu diabet tip 1 o abundență de resurse, inclusiv fişe informative,

publicații și cercetări. Cuprinde o zonă pentru oameni de știință și consumatori.
www.jdrf.org

LADA (Latent Autoimmune Diabetes in Adults)
www.actionlada.org
r.d.g.leslie@qmul.ac.uk

Matthias Rath Research
Acest site îl găzduiește pe dr. Matthias Rath, cercetător și scriitor. Site-ul te va ajuta să înțelegi beneficiul vitaminei C pentru sănătatea inimii și a colesterolului.
www.drrathresearch.org

MedWatch Side Effect Reporting
Oferă informații și posibilitatea ca oamenii să raporteze efecte secundare asociate cu medicația.
www.fda.gov/safety/medwatch

National Dairy Council
www.nationaldairycouncil.org

National Kidney Foundation (Fundația Națională a Rinichilor)
www.kidney.org

National Institutes of Diabetes and Kidney Diseases
www2.niddk.nih.gov

Site-ul Not Milk

Poți petrece ore întregi pe acest site uimitor, care te va convinge că laptele nu e bun pentru tine. Sunt unele date ştiinţifice (şi linkuri) care arată că laptele conține tot felul de ingrediente periculoase, inclusiv hormoni de creştere, grăsime, colesterol, proteine alergene, sânge, puroi şi organisme infecțioase. Sunt linkuri care furnizează informații sau studii clinice cu privire la lapte (lactate) şi asocierea sa cu multe boli, inclusiv osteoporoză, diabet, alergii, astm şi autism, printre multe altele.
www.notmilk.com

Site-ul No Milk

Acest este similar cu cel anterior. Sunt sute de linkuri unde se face legătura între lactate şi boală şi diverse zone unde poți vedea literatura ştiinţifică, studiile de cercetare, cărți, articole din reviste ş.a.m.d.
www.nomilk.com
donwiss@panix.com

OMS (Organizația Mondială a Sănătății)

www.who.int
info@who.int

Produse

Diapedic Foot Cream

www.amlab.com

DiabetiDerm Heel and Toe Cream

Am menționat asta în Capitolul 11. Am găsit-o pe amazon.com, precum şi la diverşi vânzători online. Iată doi dintre ei.

www.americandiabeteswholesale.com

www.diabeticcareservices.com

Green Produce Bags (Pungi verzi pentru legume şi fructe)

Asta este o invenție impresionantă. Este o pungă verde de plastic, în care îți poți pune fructele şi legumele. Pungile le vor împiedica să se strice multe zile, prelungind viața alimentelor tale. După ce am aruncat sute de dolari produsele stricate, chiar apreciez aceste pungi. Chiar funcționează!

www.evertfresh.com

Kerasal's Moisturizing Foot Ointment

Acest produs conține o formă de aspirină şi uree. Pe site oferă un cupon şi un link unde poți primi o mostră gratuită.

www.kerasal.com

Oglindă telescopică Life Solution (Life Solution Telescoping Mirrors)

Menționată în Capitolul 11, această oglindă este utilă ca să-ți inspectezi tălpile.

www.lifesolutionsplus.com

Brățară medicală de identificare (Medical ID Bracelet)

Am menționat-o în Capitolul 5.

www.medids.com

Laboratoare şi testare

Appraise
Am menţionat analiza lor pentru hemoglobina A1c în Capitolul 6.
www.appraisetest.com

Coastal Carolina Eye Clinic
Menţionată în Capitolul 7.
www.coastalcarolinaeye.com

Enterolab
Am menţionat analiza lor pentru anticorpii la gluten în Capitolul 4.
www.enterolab.com/Home.htm

Immunoscience Lab
www.immuno-sci-lab.com

SpectraCell Laboratories
Unul dintre liderii din SUA în testarea nutriţională, poate verifica nivelurile de substanţe micronutritive şi minerale, încât chiar poţi să ştii ce deficienţe ai. Medicii holistici sau cei pregătiţi în medicina funcţională folosesc adesea testarea la SpectraCell. Unele analize necesită mostră de scaun sau de sânge. Laboratorul este acreditat CLIA (Amendamentele privind îmbunătăţirea laboratorului clinic), deci poţi avea încredere în rezultatele şi evaluările lui. Eu însămi am făcut cu succes multe dintre analizele lui.
www.spectracell.com

ZRT

Am menţionat Profilul lor CardioMetabolic în Capitolul 6.
www.zrtlab.com

Alimente şi produse alimentare

Uleiuri Barlean's

www.barleans.com

Uleiuri Bija

Ador această marcă pentru că produsele sunt de calitate superioară şi are uleiuri greu de găsit, cum ar fi uleiul de migdale şi cel din seminţe de dovleac. Am toate uleiurile ei şi le utilizez alternativ pentru a oferi familiei mele o proporţie sănătoasă din toţi acizii graşi esenţiali diferiţi care se găsesc în diversele uleiuri.
www.florahealth.com/flora/home/usa/productsTGU11.htm

Gustări Boomi Bar

www.boomibar.com

Informaţii despre cocos

Acest site are câteva linkuri spre articole de cercetare specializate.
www.coconutoil.com

Just Almonds

O sursă grozavă pentru cumpărat făină de migdale, mai ales în cantităţi mari. Oferă multe informaţii

nutriționale despre făina de migdale, procesele de pasteurizare şi alte detalii importante.
www.justalmonds.com

Gustări Larabar
www.larabar.com

Lucy's Kitchen
De aici mi-am cumpărat eu mulți ani făina de migdale pentru că este proaspătă şi consistența este plăcută. Eu cumpăr în cantități mari, de obicei 4,5–11,5 kg o dată. Se păstrează bine la frigider şi iese o pâine excelentă. Site-ul oferă de asemenea cărți de bucate şi aparate de făcut iaurt.
www.lucyskitchenshop.com

Gustări Mrs. Mays
www.mrsmays.com

Nutiva Oils
Această companie vinde ulei de cocos extra-virgin presat la rece, nerafinat, bio, 100% crud. Am găsit acest produs la magazinul meu naturist şi online la vitacost.com. Site-ul companiei conține multe informații.
www.nutiva.com

Real Salt
Am menționat marca lor de sare în Capitolul 9.
www.realsalt.com

SaltWorks

Recomand adesea sarea lor Fusion pură şi aromată, pe care o consider gourmet.
www.seasalt.com

Spectrum Naturals Oils

Produce o linie completă de uleiuri sănătoase, inclusiv ulei de cocos.
www.spectrumorganics.com

Udo Oils

Acesta este un site foarte bun, care să te ajute să înțelegi grăsimile şi să alegi uleiurile sănătoase. Poți petrece ore întregi aici. Fondatorul, dr. Udo Erasmus, este acelaşi om care a formulat toate acele uleiuri de calitate superioară pe care le poți găsi la magazine naturiste.
www.udoerasmus.com

Îndulcitori

Zahăr de cocos

www.LiveSuperfoods.com
support@livesuperfoods.com

Miere LifeMel

Această miere din Israel are date ştiințifice — cam trei decenii de cercetare — în spatele beneficiilor sale. Mierea nu a fost procesată, deci conține o cantitate semnificativă de substanțe fitonutritive şi antioxidanți.
www.lifemelusa.com

Miere Manuka

Această miere din Noua Zeelandă este una dintre tipurile de miere cele mai active biologic. Multe mărci comerciale au fost procesate sau încălzite şi îşi pierd beneficiile. Această marcă este delicioasă şi sănătoasă.
www.manukahoneyus.com

NuNaturals Whiste Stevia

Aceasta este o marcă găsită la magazinele naturiste. Este stevia pură.
www.nunaturals.com

SweetLeaf

Acesta este numele de marcă al îndulcitorului pe bază de stevie. Îndulcitorul SweetLeaf a devenit primul produs pe bază de stevie care a primit statutul GRAS (GRAS înseamnă „general recunoscut ca sigur"). Rămâne singurul produs pe bază de stevie cu zero calorii, zero carbohidraţi şi indice glicemic zero.
www.sweetleaf.com

Stevia Plus

Această marcă de stevie este ambalată în pliculeţe. Stevia este combinată cu o fibră numită inulină (a nu se confunda cu insulina), iar aceşti îndulcitori se vând la magazinele Vitamin Shoppe şi online.

Resurse şi organizaţii legate de diabet

American Diabetes Association

www.diabetes.org

Dietetic Association
www.eatright.org

National Center for Complementary and Alternative Medicine
www.nccam.nih.gov

National Institutes of Health Office of Dietary Supplements
www.ods.od.nih.gov

Altele

Natural Pedia
O resursă online (enciclopedie), unde găseşti cărţi de sănătate grozave şi informaţii despre boli şi suplimente alimentare. Această resursă este una dintre cele mai bune pe care le-am văzut.
www.naturalpedia.com

Natural News
Acest site oferă ştiri de ultimă oră legate de domeniul naturist şi de jurnalismul amator, fondat de Mike Adams. Eu sunt abonată la buletinul lui informativ.
www.naturalnews.com

Vitamin D Council (informaţii despre vitamina D)
info@vitamindcouncil.org

Despre autoare

Suzy Cohen este farmacistă de peste două decenii. De asemenea, este autoarea unei rubrici care apare simultan în mai multe publicații şi a altor trei cărți, *The 24-Hour Pharmacist*, *Drug Muggers: How to Keep Your Medecine from Stealing the Life Out of You!* şi *Real Solutions from Head to Toe*. Suzy este absolventă a Universității Florida şi membră a Institutului de Medicină Funcțională, a Academiei de Medicină Anti-Îmbătrânire, a Colegiului American pentru Progres în Medicină şi a Asociației Farmaceutice Americane.

Ca să primeşti buletinul ei săptămânal cu informații despre sănătate sau să pui o întrebare legată de sănătate, vizitează site-ul ei la www.DearPharmacist.com.